CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS
KÖNYVTÁRA
6.

ANUL X

1

1957

CUPRINSUL

pag.

I. VAIDA: Cu privire la obiectivele mișcării de cultură fizică în anul 1957 1
D. MATEEV: Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari 6
G. HARALAMBIE: Modificări biochimice în organismul boxerilor . . . 12
M. SOLOMON: Junghiul sportiv . . 18
C. TIRON: Analiza tehnică și biomecanică a săriturilor cu schiurile . . 23
M. FLAMAROPOL: Stadiul actual de dezvoltare al hocheiului nostru . . 30
A. SEBESY: Evidența progresului elevilor, mijloc de verificare a desfășurării procesului de educație fizică în școală 35
B. BALINT ȘI P. ZAJZON: Din trecutul mișcării de cultură fizică și sport muncitorești din Tîrgu Mureș 40
E. MĂRGĂRIT: Concluzii metodico-organizatorice cu privire la munca de instruire de box 43
N. DUMITRESCU: Indicații privind antrenamentul înotătorilor în timpul iernii 47
A. PODLAHA: Specializarea timpurie în gimnastică 51
A. MOGOȘ ȘI M. BIRJEGA: Pe marginea articolului „Sugestii cu privire la munca profesorilor de educație fizică în școlile insuficient înzestrate 56
G. ZUGRAVESCU: Mai mulți sportivi pe stadioane 61
Note bibliografice 63

СОДЕРЖАНИЕ

И. ВАЙДА: Относительно целей физкультурного движения в 1957 г. . 1
Д. МАТЕЕВ: О физиологических основах спортивной тренировки с большой нагрузкой 6
Г. ХАРАЛАМБИЕ: Биохимические изменения в организме боксёров . 12
М. СОЛОМОН: Спортивная спазма . 18
К. ТИРОН. Технический и биомеханической анализ прыжков с трамплина в лыжном спорте 23
М. ФЛАМАРОПОЛЬ: Нынешняя степень развития нашего хоккея на льду 30
А. ШЕБЕШИ: Учёт успеваемости учащихся — способ проверки развёртывания процесса физического воспитания в школе 35
В. БАЛИНТ и Т. ЗАИЗОН: История рабочего физкультирного движения в Тыргу-Муреше 40
Е. МАРГАРИТ: Методико-организаторские выводы относительно учёбной работы в боксе 43
Н. ДУМИТРЕСКУ: Указания в связи с тренировкой пловцов в зимнее время 47
А. ПОДЛАХА: Преждевременная специализация в гимнастике 51
А. МОГОШ и М. БЫРЖЕГА: Заметки о статье „Рекомендации относительно работы преподавателей физического воспитания в недостоточно оснащённых школах 56
Г. ЗУГРАВЕСКУ: По больше спортсменов на стадионах 61
БИБЛИОГРАФИЯ 63

SOMMAIRE

I. VAIDA: Les objectifs du mouvement de culture physique en 1957 . . . 1
D. MATEEV: Les bases physiologiques de l'entraînement sportif a grands efforts 6
G. HARALAMBIE: Modifications biochimiques dans l'organisme des boxeurs 12
M. SOLOMON: Le point de côté . . 18
C. TIRON: Analyse technique et biomécanique des sauts avec les skis 23
M. FLAMAROPOL: Le stade actuel du développement de notre hokey 30
A. SEBESY: L'enrégistrement du progrès des élèves — moyen de vérification du déroulement du processus d'éducation physique dans les écoles 35
V. BALINT ET P. ZAJZON: L'historique du mouvement ouvrier de culture physique et sportif de Tg. Mureș 40
E. MARGARIT: Conclusions métodiques et d'organisation concernant l'étude de la boxe 43
N. DUMITRESCO: Indications concernant l'entraînement des nageurs pendant l'hiver 47
A PODLAHA: La spécialisation précoce en gymnastique 51
A. MOGOȘ ET M. BIRJEGA: En marge de l'article „Suggestions concernant le travail des professeurs d'éducation physique dans les écoles insufisamment dotées 56
G. ZUGRAVESCO: Plus de sportifs sur les stades 61
Notes bibliographiques 63

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 1 — 1957**

Cu privire la obiectivele mişcării de cultură fizică în anul 1957

ION VAIDA
vicepreşedinte în Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri

An de an, Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri elaborează obiectivele mişcării de cultură fizică. Ele reflectă sarcinile fundamentale ale mişcării de cultură fizică, enunțate cu autoritate prima oară în țara noastră în Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26.VI.1949. An de an obiectivele indică căile de realizare în toate sectoarele de muncă ale culturii fizice, insistînd asupra acelor verigi care, într-o anumită perioadă, primesc o importanță deosebită. Sarcinile fundamentale nu se schimbă de la an la an. Ceea ce se schimbă sînt mijloacele de realizare, formele de exprimare.

Educația fizică în regimul de democrație populară reprezintă un factor important în educarea comunistă şi întărirea sănătății maselor largi ale poporului. Sarcina fundamentală rezidă în a da societății socialiste în dezvoltare oameni sănătoşi, care în mod conştient şi la potențial ridicat să devină constructori devotați ai socialismului.

Acestea sînt criteriile, unitățile de măsură cu care trebuie apreciată activitatea depusă, pentru a putea jalona efortul principal al activității viitoare. În funcție de gradul de realizare al acestor sarcini fundamentale, trebuie organizate şi regrupate formele, mijloacele şi căile de realizare de către organul central de stat al mişcării de cultură fizică şi sport precum şi de către toate acele organe, instituții şi organizații care au sarcini în acest domeniu.

În lumina acestor perspective trebuie să privim obiectivele care ne stau în față în pragul noului an. Datoria noastră este de a constata care sînt verigile mai slabe în realizarea sarcinilor educației fizice pentru a putea preconiza încotro să îndreptăm atenția principală, să concentrăm forțele sporite.

Desigur, lămurirea completă a unor asemenea probleme ar necesita o analiză temeinică şi într-un spațiu mai larg decît poate oferi un articol dintr-o revistă.

Totuşi, putem porni de la premisa justificată că în general părțile slabe ale activității noastre au fost identificate pe parcursul unei perioade date. Identificarea lor nu se putea să nu ducă la unele constatări imediate sau în

oriçe caz la unele concluzii care pentru viitorul apropiat să fie menite să traseze drumul care trebuie urmat. În acest sens, dacă vom reuşi să tratăm în acest articol cîteva probleme esenţiale asupra cărora va trebui să se insiste de acum încolo, în aşa fel ca ele să indice pentru anul 1957 linia efortului principal, considerăm că nu am făcut o încercare inutilă.

Ceea ce se impune ca o preocupare principală este tocmai găsirea acelor verigi care să impulsioneze sarcina fundamentală de lărgire a bazei de activitate continuă a sportului de masă. Se ridică întrebarea, în ce măsură rezistă condiţiilor actuale din ţara noastră, corelaţia între formele de organizare şi conţinutul socialist al activităţii. Concordanţa între ele contribuie la rezolvarea cu succes a sarcinii de angrenare a maselor largi de la oraşe şi sate?

De la început este necesar să lămurim aceste probleme. În condiţiile construirii socialismului în ţara noastră, considerăm că principiul de organizare al activităţii sportive pornind de la colectivul sportiv, ca unitate de bază, este un principiu viabil. De asemenea principiile statutare ale colectivului sportiv sînt în aşa fel concepute încît ele pot asigura cointeresarea maselor largi în activitatea continuă. Se cere doar o singură condiţie, anume ca ele să fie într-adevăr aplicate. Aplicarea acestor principii statutare, asigură realizarea conţinutului socialist mişcării de cultură fizică de tip nou. Ele se bazează pe criterii juste: activitate specifică, eligiabilitate pentru acei care se evidenţiază în această activitate şi conducere democratică, pînă la organele centrale, pe baza centralismului democratic.

În consecinţă, pentru a ne apropia mai hotărît de sarcinile fundamentale este necesar de a găsi acele forme şi metode de îmbunătăţire care adîncesc aplicabilitatea acestor principii şi nu de a căuta forme artificiale care ne-ar îndepărta de conţinutul socialist. Am putea spune mai explicit, că orice formă de organizare care se îndepărtează de principiile centralismului democratic nu va exprima decît un conţinut izolat şi străin de principiile diriguitoare în sistemul de organizare al statului nostru de democraţie populară.

În această ordine de idei putem afirma că nu există discordanţă între formele noastre de organizare şi conţinutul pe care-l urmărim. Aceasta este valabil atît în ceea ce priveşte unitatea de bază a mişcării de cultură fizică cît şi forma sa superioară centralizată de cuprindere şi coordonare. Fără doar şi poate că asta nu înseamnă că nu se vor putea aduce îmbunătăţiri, care să tindă spre simplificarea modului de cuprindere şi spre apropierea organelor centrale de unităţile de bază.

Ceea ce se impune deocamdată este necesitatea ca în anul 1957 să îndreptăm toată atenţia noastră spre îmbunătăţirea activităţii în colectivul sportiv.

Avem mii de colective sportive cuprinzînd sute de mii de membri. Asociaţiile sportive ne-au raportat an de an creşteri masive. Această creştere a mers într-un ritm normal, ascendent, pînă în 1953.

Astfel, faţă de anul 1950, în 1951 creşterea a fost de 46,6%, în 1952 de 86,8% iar în anul 1953 de 114,2%.

Din anul 1953 se înregistrează o încetinire în creşterea numărului de membri în colective, ajungîndu-se la finele anului 1955 la creşterea de 137,7% faţă de anul 1950 şi 23,5% faţă de anul 1953.

Ceea ce ne îngrijorează nu este tendința de încetineală a creşterii. Ar fi fost justificată chiar o stagnare relativă dacă ea ar exprima etapa de consolidare firească după o ascensiune atît de vertiginoasă. Ceea ce ne îngrijorează este tocmai faptul că această consolidare se face în paşi de melc.

Datoria noastră este să accelerăm pe toate căile — organizatorice, competiționale şi educative — desăvîrşirea acestei etape de stabilizare, de consolidare.

Să muncim mai bine, mai temeinic cu colectivul sportiv. Să luptăm cu convingere ca această unitate să devină într-adevăr celula sănătoasă, plină de freamăt şi de prospețime a întregului organism al activității sportive.

Secțiile pe ramură de sport, ca nişte artere puternice, vor trebui să pulseze sub activitatea vie, de zi de zi, a oamenilor muncii din întreprinderi, instituții şi de la sate.

Aici trebuie să intervină rolul nostru de activişti în mişcarea de educație fizică pentru a folosi toată experiența noastră, pentru a găsi formele cele mai variate de la instituție la instituție, de la regiune la regiune, pentru a înviora activitatea în aceste unități de bază. Pe toată filiera organizației U.T.M. precum şi a liniei sindicale întreaga atenție, toate forțele mobilizatoare trebuie concentrate spre aceste unități de bază. Formele pot fi extrem de variate. Campionatele colectivului sportiv, stimularea acestor campionate de către organele superioare, începînd cu comitetul de întreprindere, direcția administrativă şi pînă la C.C.S. sau C.C.F.S.-C.M., pot fi doar unele aspecte a unor forme noi mobilizatoare, educative.

Deplasarea masivă a activității organizate spre colectivul sportiv — organic legat de secțiile sale — va genera o activitate sportivă de masă, care pe drept cuvînt va putea cuprinde mase uriaşe. Astfel se va putea folosi timpul liber în mod util, accesibil şi plăcut. Astfel educația fizică va deveni din ce în ce mai mult un factor educativ şi recreativ pentru marea masă a poporului nostru.

Ce poate fi mai recreativ decît o activitate voluntară, depusă cu plăcere şi în deosebi în domeniul educației fizice? Ce poate fi mai educativ decît desfăşurarea acestei activități într-un cadru obştesc cu exercitarea deplină a celor mai esențiale funcțiuni ale democrației socialiste? Toate acestea însă nu este suficient să le enunți ci să munceşti cu perseverență pentru realizarea lor.

Noi nu numai că nu am desăvîrşit aceste forme de cuprindere — secția pe ramuri de sport şi colectivul sportiv — dar nici nu am depus efort suficient pentru activizarea lor.

Aceste deficiențe se resimt în primul rînd chiar în activitatea sportivă din sectoarele cele mai importante ale industriei noastre socialiste. Nu este însă mai puțin adevărat că nici în mediul rural nu am reuşit să generalizăm folosirea cu maximum de randament a acestor forme de organizare ale educației fizice.

Iată încotro să ne îndreptăm toată atenția noastră folosind cu curaj şi pricepere formele existente de organizare, adîncindu-le şi generalizînd tot ce este bun şi viabil în experiența noastră proprie. Grija pentru îmbunătățirea formei de organizare să fie subordonată unei griji şi mai mari, anume de a păstra şi adînci conținutul socialist al educației fizice.

Păstrînd aceste principii, orice inițiativă de îmbunătățire va fi binevenită. Fără doar și poate se vor putea aduce îmbunătățiri în sensul de a simplifica căile de acces spre colectivul sportiv și de a canaliza într-o măsură mai mare preocuparea organelor locale, de a asigura filiera naturală pe ramură de sport în linie verticală de la secție pînă la comisiile centrale și în același timp de a consolida legătura secției în linie orizontală spre colectivul sportiv.

Un sector mult neglijat în țara noastră este acel al școlilor, unde se plămădește, se formează tînăra noastră generație în creștere. In această privință va trebui să realizăm o cotitură. Dacă în alte sectoare de activitate sportivă — de exemplu acea din colectivele sportive din comunele și satele noastre — unele rămîneri în urmă pot fi explicate prin existența unor forme greoaie de muncă, lipsă de operativitate, de mijloace materiale, deci prin factori obiectivi, în sectorul învățămîntului în nici-un caz asemenea circumstanțe nu justifică rămînerea în urmă.

Învățămîntul de toate gradele oferă un rezervor uriaș poporului nostru. Grija caldă, dragostea și înțelegerea față de generația în creștere, nu poate fi umbrită de considerente unilaterale. Educației fizice ca factor integrant al educației comuniste, trebuie să i se asigure ponderea corespunzătoare în învățămîntul nostru. Iată unul din obiectivele cardinale ale mișcării de educație fizică în anul 1957.

Atenția deosebită acordată în ultimul timp de partid și guvern, problemei tineretului din învățămînt este o garanție în această privință că ea se va reflecta tot mai puternic într-o serie de măsuri menite să folosească efectiv educația fizică ca un factor de educare și călire a tinerei generații.

Urmărind cu perseverență linia efortului principal, pornind de la consolidarea colectivului sportiv ca o preocupare concentrată a tuturor forurilor competente, vom putea acorda atenția cuvenită problemei ridicării măiestriei sportive. In acest fel vom putea fi convinși că generarea naturală a sportului de performanță prin izvorul bogat al sportului de masă se va putea face nestînjenit.

Jocurile Olimpice de la Melbourne, cu toate condițiile excepțional de grele au adus o consacrare puternică pe plan mondial a sportului din țara noastră. Cu mîndrie legitimă poporul nostru se bucură de succesele sportivilor noștri care au contribuit la întărirea prestigiului internațional al scumpei noastre patrii.

Aceste succese însă ne creează obligații mult mai mari ca în anii precedenți. Ele ne impun ca păstrînd legătura permanentă cu marea masă a acelora care în mod continuu — în fabrici, în instituții, la sate și în școli — trebuie să practice educația fizică, să asigurăm în același timp posibilitățile de transformare a acestei cantități în calitate. Actualul stadiu al performanțelor interne și în deosebi externe, ne obligă să acordăm cu mai multă seriozitate importanța cuvenită sporirii exigenței față de calitate.

In ultimii doi ani s-a făcut un pas înainte în ceea ce privește preocuparea de a lega activitatea practică cu cea teoretică-metodică. Sudura însă între practică și teorie are încă multe fisuri.

Cabinetele metodice din regiuni, cadrele noastre tehnice trebuie să înțeleagă cu mai multă răspundere necesitatea colaborării de zi de zi. Sesiunea

de comunicări metodico-ştiinţifică din Bucureşti la care au participat personalităţi din 11 ţări, precum şi sesiunile de comunicări de la Institutul de Cultură Fizică Bucureşti, ale cabinetelor metodice din Cluj, Tg. Mureş şi Timişoara au demonstrat că ţara noastră dispune de cadre capabile şi bine calificate pentru a determina o dezvoltare superioară, ştiinţifică, a educaţiei fizice.

Este de datoria organelor de conducere precum şi a tuturor activiştilor de cultură fizică să folosească cu răspundere contribuţia cadrelor de cercetători, să-şi însuşească datele juste furnizate de dînşii pentru a putea controla şi pretinde cu exigenţă mărită aplicarea lor de către tehnicieni.

Desigur problema stabilirii obiectivelor mişcării de cultură fizică şi sport este o sarcină complexă. Ea trebuie să fie rezultatul unei elaborării colective.

De acum însă putem afirma că se desprind unele trăsături caracteristice. Ele se profilează tocmai pe aprecierea critică a modului de realizare a obiectivelor din anii precedenţi.

Ele se pot rezuma în următoarele :

a) consolidarea sistemului nostru organizatoric şi îmbunătăţirea sistemului competiţional sprijinit pe unitatea de bază, colectivul sportiv din întreprinderi, instituţii şi de la sate ;

b) elaborarea unor măsuri organizatorice şi didactice în aşa fel ca educaţia fizică din învăţămîntul de toate gradele să contribuie efectiv la educarea tineretului şi întărirea sănătăţii ;

c) asigurarea creşterii continue a măiestriei sportive prin :

1) îmbunătăţirea pregătirii sportivilor fruntaşi în secţiile colectivului ;

2) aplicarea cu exigenţă a experienţei metodico-ştiinţifice.

Mişcarea noastră de cultură fizică a ajuns la o maturitate care îi dă dreptul să se bazeze pe experienţa sa proprie, preluînd cu discernămînt din experienţa altor ţări ceea ce corespunde condiţiilor proprii ţării noastre.

Fără doar şi poate în această ordine de idei, noi şi pînă acum am căutat să aplicăm ceea ce am considerat corespunzător condiţiilor noastre. In acest sens am recurs în mod deosebit la experienţa încercată a primei ţări socialiste din lume : U.R.S.S.

Rezultatele superioare ale educaţiei fizice din U.R.S.S., tehnica avansată, metodologia ştiinţifică, sistemul de organizare şi mai presus de toate înalta ţinută morală, caldul patriotism al sportivilor sovietici, au fost pentru tînăra mişcare sportivă din ţara noastră, reorganizată după 23 August 1944, un permanent îndemn şi o şcoală excelentă.

Insuşirea creatoare a experienţei din alte ţări precum şi progresul realizat de mişcarea sportivă din ţara noastră adînc implîntată în tradiţiile sănătoase ale sportului romînesc, sînt chezăşia că sarcinile trasate de partid şi guvern în domeniul educaţiei fizice şi sportului, vor fi duse la îndeplinire.

Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari

Prof. dr. DRAGOMIR MATEEV
Directorul Institutului de Cercetări Ştiinţifice — Sofia

Fundamentarea ştiinţifico-teoretică a antrenamentului sportiv cu efort mare ne permite să tragem concluzii în legătură cu legile care domină în relaţiile reciproce între intensitatea excitantului şi reacţia organismului.

Secenov, Vvedenski şi Pavlov au arătat, că intensitatea excitanţilor pe de o parte şi reacţia substratului nervos a organismului pe de alta determină caracterul şi intensitatea reacţiei. În urma cercetărilor efectuate de Vvedenski, I. P. Pavlov şi discipolii lui, a fost elaborată în linii mari legea intensităţii excitanţilor. Totuşi formularea acestei legi este exprimată de obicei unilateral şi limitat, subliniindu-se doar dependenţa directă a valorii efectului produs faţă de intensitatea excitantului aplicat (N. V. Vinogradov [1]), V. K. Fedorov [2]). Totodată se omite un fapt esenţial, descoperit încă de Secenov şi prelucrat mai tîrziu de Vvedenski, I. P. Pavlov şi discipolii acestuia şi anume că după o anumită limită, excitanţii intenşi nu mai au eficacitate, datorită stării de inhibiţie provocată de acţiunea lor asupra substratului nervos. Această stare este denumită de I. P. Pavlov inhibiţie-supraliminară sau inhibiţie de apărare, iar de Vvedenski — starea de pessimum. Excitanţii de o asemenea intensitate I. P. Pavlov îi denumeşte supraintenşi (supraliminari), iar Vvedenski — excitanţi de intensitate „pessimum".

Prin urmare, legea intensităţii excitanţilor trebuie formulată astfel: odată cu mărirea intensităţii excitantului se măreşte şi intensitatea reacţiei substratului nervos, dar numai pînă la o anumită limită, dincolo de care intensitatea reacţiei începe să scadă, ajungînd la zero. Dacă exprimăm grafic acest raport, trecînd pe abscisă intensitatea excitantului iar pe ordonată intensitatea reacţiei, vom obţine o curbă care va avea aspectul graficului din pagina următoare.

Intensitatea reacţiei se măreşte treptat, proporţional cu mărirea intensităţii excitantului, dar numai pînă la o anumită limită, dincolo de care odată cu mărirea intensităţii excitantului, intensitatea reacţiei nu creşte, ci începe să scadă şi ajunge curînd la zero.

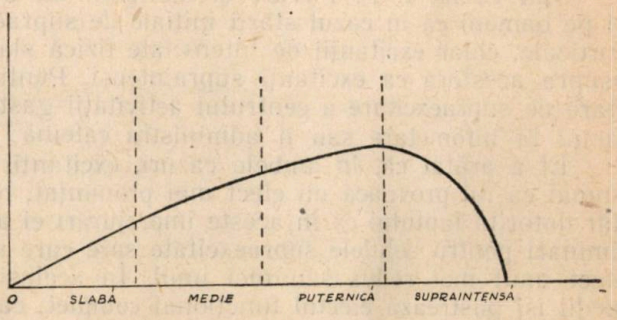
---

1) N. V. Vinogradov — Mascarea legii, privind intensitatea excitanţilor sub influenţa inducţiei; lucrările laboratoarelor fiziologice ale academicianului I. P. Pavlov, volumul IV, Medghiz, 1954.

2) V. K. Fedorov — Despre regula interdependenţei reflexelor condiţionate faţă de intensitatea fizică a excitanţilor condiţionaţi. Revista fiziologică a U.R.S.S. nr. 2, anul 1956.

Momentul dincolo de care intensitatea reacției nu mai crește marchează începutul dezvoltării procesului de inhibiție supraliminară, care la o mărire ulterioară a intensității excitantului se dezvoltă complet și sistează reacția.

Cercetarea acțiunii intensității excitanților prin mărirea ei treptată prezintă un interes deosebit. Asemenea cercetări au fost efectuate în Bulgaria de doctorul M. Lucanov asupra analizorului optic cu singura deosebire că el nu a măsurat intensitatea de reacție ci modificările excitabilității analizorului optic, cercetînd reobaza optică în cadrul măririi intensității excitantului (mărirea luminozității ecranului alb, care se află în fața ochilor persoanei supuse experienței). Odată cu mărirea luminozității ecranului dr. Lucanov a constatat micșorarea reobazei optice, ceea ce demonstrează în mod incontestabil dezvoltarea procesului de inhibiție supraliminară în centrul cortical al analizorului.



Datele preliminare ale cercetărilor noastre privind analizorul motric prezintă aceleași rezultate.

Asemenea cercetări au fost efectuate și de V. K. Fedorov dar el n-a reușit să descopere folosind rezultatele experiențelor proprii, existența reală a inhibiției supraliminare în cazul excitanților puternici.

După cum se știe, inhibiția supraliminară poate apare și sub acțiunea excitanților de intensitate slabă sau medie atunci cînd acționează un timp mai îndelungat.

După I. P. Pavlov inhibiția supraliminară poate fi provocată prin două procedee :

1) Prin acțiunea excitanților supraintenși — rapid și chiar brusc.

2) Prin acțiunea excitanților de intensitate slabă sau medie însă care acționează un timp mai îndelungat.

In ambele cazuri, procesul de inhibiție provocat este de aceeași natură.

Vvedenski și Pavlov au arătat ulterior în lucrările lor că cei mai favorabili pentru productivitatea și capacitatea de muncă sînt excitanții de intensitate medie [1]).

Vvedenski subliniază că atunci cînd excitabilitatea sectorului parabiotic al nervului trece prin faza paradoxală, excitanții slabi și puternici încetează de a avea efect, în timp ce excitanții de intensitate medie își păstrează eficiența încă mult timp [2]).

1) N. E. Vvedenski — Opere alese, Medghiz, 1952, pag. 335—339, I. P. Pavlov — Colecția completă a lucrărilor, vol. III, anul 1949, pag. 561.

2) N. E. Vvedenski — Opere alese, Medghiz, 1952, pag. 335—339.

Ulterior, tot Vvedenski a arătat că efectul depinde nu numai de intensitatea fizică a excitanţilor ci şi de starea iniţială de excitabilitate a aparatului efector. În remarcabila sa lucrare „Excitabilitatea şi inhibiţia în aparatul efector în cazul intoxicaţiei cu stricnină" (1906), el a arătat că în cazul stării iniţiale de supraexcitare a aparatului efector sub acţiunea stricninei, chiar şi excitanţii relativ slabi apar drept excitanţi puternici şi supraintensi pentru aparatul efector surescitat, şi-l aduce în stare de inhibiţie [1]).

Mai tîrziu, I. P. Pavlov şi discipolii lui au demonstrat pe animale şi pe oameni că în cazul stării iniţiale de supraexcitare a anumitor celule corticale, chiar excitanţii de intensitate fizică slabă sau medie pot acţiona asupra acestora ca excitanţi supraintensi. Pentru a provoca o asemenea stare de supraexcitare a centrului activităţii gastrice, Pavlov supunea animalul la înfometare sau îi administra cafeină [2]).

El a arătat că, în ambele cazuri, excitanţii puternici condiţionaţi nu numai că nu provoacă un efect mai pronunţat, o salivaţie mai abundentă, dar datorită faptului că în aceste împrejurări ei apar drept excitanţi supraliminari pentru celulele supraexcitate spre care se îndreaptă, provoacă un efect mult mai redus sau nici unul. În acelaşi timp, excitanţii slabi şi medii îşi păstrează efectul funcţional complet, care apare în cazul de faţă mai mare decît efectul excitanţilor intensi. Astfel se ajunge la o denaturare a legii privind intensitatea fizică a excitanţilor, descrisă de I. P. Pavlov şi discipolii lui. Prin urmare, starea iniţială de excitabilitate este de asemenea hotărîtoare pentru caracterul şi intensitatea reacţiei.

I. P. Pavlov a demonstrat ulterior că animalele, pentru care excitanţii de intensitate fizică dată, sînt excitanţi supraliminari şi provoacă starea de inhibiţie, pot fi antrenate cu ajutorul excitanţilor de o intensitate fizică mai mică şi treptat. Prin repetarea experienţelor se poate trece la excitanţi de o intensitate fizică mai mare [3]).

Dintre cercetările mai recente se pot cita cele efectuate de V. K. Fedorov, care antrenînd multiplu animalele supuse experienţei de a percepe excitanţi puternici, a obţinut treptat un grad mai înalt de antrenament, care se exprima în mărirea efectului iniţial slab [4]).

Prin urmare, excitanţii care au acţionat iniţial drept supraliminari (după Vvedenski intensitatea de excitare pessimum) şi au dus la o inhibiţie supraliminară (pessimum), treptat, datorită exerciţiilor cu folosirea unor excitanţi mai slabi şi măririi treptate a intensităţii lor fizice, devin suportabili pentru animalul respectiv şi capătă însuşirile unor excitanţi de o intensitate mare sau chiar medie.

Toate aceste legi sînt foarte importante pentru noi. Ele rămîn valabile pe deplin şi pentru antrenamentul sportiv şi în general pentru orice proces pedagogic. Măiestria pedagogului sportiv, a antrenorului, constă în planificarea şi efectuarea antrenamentelor, cu trecerea de la simplu la com-

1) Aici în mod intenţionat nu este respectată terminologia lui Vvedenski.

2) I. P. Pavlov — Tipurile generale de activitate nervoasă superioară la animale şi om. Colecţia completă de lucrări, vol. III, 1949, pag. 516.

3) I. P. Pavlov — Lecţii despre activitatea emisferelor cerebrale, 1949, pag. 421.

4) V. K. Fedorov — Revista fiziologică a U.R.S.S., 1956, nr. 2, pag. 173. Totuşi trebuie remarcat că Fedorov dă o altă interpretare rezultatelor sale.

plicat, de la uşor la greu, modificînd în mod judicios intensitatea eforturilor fizice şi viteza ciclurilor de lucru, spre a obţine o dozare justă a efortului printr-o treptată mărire a intensităţii fizice a excitanţilor, iar prin aceasta şi dozarea efortului funcţional. Forţa fizică, care trebuie să învingă aparatul reflector neuromuscular în îmbinare cu viteza ciclurilor de lucru, determină intensitatea excitaţiei, determină factorul pe care în mod obişnuit îl numim intensitatea efortului fizic, determină intensitatea şi valoarea efortului funcţional.

Un interes deosebit pentru noi îl prezintă tocmai valoarea efortului funcţional şi dozarea acestuia în procesul antrenamentului sportiv.

Pe cale pur empirică a fost stabilit că exerciţiile fizice pentru a avea un efect de antrenament, adică pentru a avea ca urmare restabilirea organismului la un nivel mai înalt al capacităţii de muncă, trebuie efectuate pînă la apariţia unei uşoare oboseli generale. În concordanţă cu această situaţie privind dozarea sarcinii funcţionale, stabilită în mod empiric, Folbort a arătat următoarele : cu cît munca decurge mai intens, cu cît efortul funcţiunii ne duce mai rapid la oboseală şi epuizare, cu atît procesele de restabilire se desfăşoară mai intens, cu atît aşa-numita supercompensaţie devine mai mare şi mai durabilă.

A aduce sportivul în şedinţele de antrenament măcar în starea unei uşoare oboseli, constituie prin urmare o condiţie prealabilă importantă în efortul de a lărgi, de a mări posibilităţile funcţionale ale organismului. Care este în fond mecanismul fiziologic al oboselii şi care este acţiunea acestuia în procesul antrenamentului ?

Cercetările noastre în domeniul oboselii au arătat că la o muncă fizică cu o anumită intensitate (o anumită intensitate fizică a efortului cu o anumită frecvenţă a ciclurilor de lucru), prelungită pînă la refuz, datorită oboselii apărute în celulele respective ale scoarţei din zona motrică, se dezvoltă procesul inhibiţiei supraliminare (pessimum — după Vvedenski). În această stare, celulele corticale în cauză nu mai pot acţiona la vechea intensitate a efortului. Totuşi ele pot efectua o muncă considerabilă de o intensitate mai mică, adică cu o intensitate fizică mai mică a efortului, sau cu o frecvenţă a ciclurilor de lucru mai mică.

Este evident că în acest caz intensitatea muncii care duce la oboseală, acţionează din momentul respectiv şi ulterior ca un excitant supraliminar (intensitatea excitaţiei-pessimum) şi aduce celulele corticale în starea unei inhibiţii supraliminare, în starea „pessimum" după Vvedenski.

După cum a arătat Pavlov, inhibiţia supraliminară sau de protecţie, constituie starea proceselor intense de restabilire a substratului nervos. Acelaşi lucru l-a demonstrat şi N. E. Vvedenski pentru starea identică de „pessimum" [1]).

Această circumstanţă este deosebit de importantă ; ea ne facilitează înţelegerea mecanismului fiziologic al fenomenelor descrise de Folbort, privind procesele de restabilire după efortul funcţional dus pînă la oboseală. Procesele intensificate de restabilire în starea „pessimum" (inhibiţie supraliminară) fac ca aparatul neuromuscular să devină capabil să lucreze din nou la o intensitate iniţială a excitaţiei „pessimum", chiar în

1) N. E. Vvedenski — Opere alese, Medghiz, 1952, pag. 105.

cazul cînd nu s-a odihnit, ci a lucrat un anumit timp, însă la o intensitate mai mică de excitaţie (optimum sau suboptimum după Vvedenski).

Prin urmare, apariţia stării „pessimum" sau a unei stări apropiate de aceasta pentru intensitatea propusă a efortului fizic, o dată sau de cîteva ori în timpul lecţiilor de antrenament, constituie o condiţie sine qua non în antrenamentul organismului faţă de excitanţii puternici, pentru lărgirea posibilităţilor lor funcţionale.

Acesta este fondul fiziologic al antrenamentului cu efort mare. Se pune însă întrebarea: care este calea ce trebuie aleasă pentru a ajunge la starea „pessimum"?

O intensitate mare a excitantului şi ca urmare un efort fizic mare, care în scurt timp va duce la „pessimum", sau o intensitate medie a excitantului şi sarcinii funcţionale, cale care duce spre „pessimum" într-un timp mai îndelungat? Devine evident că efortul maxim se poate obţine atît prin învingerea intensităţii fizice maxime, însă într-un timp scurt, cît şi prin învingerea intensităţii fizice medii, însă într-un timp considerabil mai îndelungat.

Datele noastre experimentale sînt încă insuficinte pentru a epuiza definitiv această problemă importantă. Totuşi, experienţa arată că cel mai favorabil efect de antrenament se obţine la un efort cu o intensitate fizică medie, însă pe cît posibil cu o viteză maximă a ciclurilor de lucru. În antrenamentele de dezvoltare a forţei trebuie să ne apropiem treptat de forţa maximă (intensitatea „pessimum") pentru stadiul respectiv al gradului de antrenament şi după aceasta să continuăm lecţiile de antrenament prin învingerea excitanţilor de intensitate fizică medie şi supramedie pînă la obţinerea reacţiei „pessimum", sau a unei reacţii apropiate de aceasta la intensitatea respectivă a excitaţiei.

Astfel, prin antrenament asiduu şi treptat se transpune la un nivel tot mai înalt limita capacităţii de muncă, limita excitanţilor supraliminari. Scara intensităţii fizice a excitanţilor devine tot mai amplă şi zona medie a acesteia se deplasează tot mai sus.

Dar aceasta nici pe departe nu este încă totul. În sport problema nu constă numai *în acţiunea* pentru o singură dată a intensităţii maxime a excitaţiei ci este hotărîtoare capacitatea de a suporta intensitatea fizică maximă a excitaţiei un timp *cît mai îndelungat*. În sport nu este hotărîtoare numai viteza maximă, ci viteza maximă care se poate menţine un timp constant cît mai îndelungat, nu este hotărîtoare numai forţa, ci forţa care poate evolua rapid şi se menţine un timp mai îndelungat.

Aici ne apropiem de antrenamentul cu intensitate variabilă, care greşit este denumit antrenament „cu intervale". Acest fel de antrenament a fost prelucrat în modul cel mai sistematic, judicios şi aprofundat de Emil Zatopek. Pentru a-şi dezvolta viteza şi rezistenţa el aleargă pe unele porţiuni ale traseului cu viteză maximă, după care se odihneşte, însă nu pasiv, ci activ, alergînd alte porţiuni ale traseului cu o viteză mai mică. Restabilindu-se pînă la un anumit grad în timpul alergării cu viteză mai mică, el aleargă din nou o porţiune a traseului cu o viteză mai mare etc. Este cunoscut că în acest fel Zatopek aleargă într-o şedinţă de antrenament alternativ, de la 40 pînă la 60 de ori, fără întrerupere, porţiuni ale traseului una după alta, parcurse cu viteză mare, alternînd cu alte por-

ţiuni parcurse cu viteză mică. În alergarea de pe porţiunile traseului parcurse cu viteză mare el ajunge la starea „pessimum" sau se apropie de aceasta, după care trece la alergarea cu o viteză mai mică-optimum. În timpul alergării cu o viteză mai mică — optimum — el se restabileşte. Astfel, provocînd de mai multe ori într-o lecţie de antrenament apariţia stării „pessimum" sau a unei stări apropiate de aceasta, el îşi antrenează celulele corticale ca să poată lucra un timp mai îndelungat cu o intensitate mai mare a excitaţiei sau, ceea ce este similar, să lucreze un timp mai îndelungat cu o sarcină funcţională mai mare. Cu alte cuvinte se ajunge la o amplificare a posibilităţilor funcţionale ale organismului nu numai în ceea ce priveşte intensitatea excitantului ci şi în raportul care există între rezistenţă şi intensitatea respectivă a excitaţiei.

În exemplul de mai sus problema priveşte mărirea rezistenţei în regim de viteză. Există însă şi alt gen de rezistenţă — rezistenţă în regim de forţă.

Cercetările efectuate de Petcoscerev de la Institutul central de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice, din oraşul Sofia, au arătat că prin metoda antrenamentului cu intensitate variabilă se obţin rezultate excelente în lupte, atît în ceea ce priveşte forţa, cît şi în ceea ce priveşte rezistenţa în regim de forţă.

Antrenamentul cu intensitate variabilă oferă şi avantajul că-l face capabil pe sportiv să alterneze, în timpul competiţiei, efortul maxim cu cel submaxim, optim — cu suboptim şi în acest fel să-şi construiască tactica rezervînd surprize pentru adversar prin acţiunea în valuri, cu rafale de viteză (sprinturi), forţă, îndemînare, odihnindu-se şi restabilindu-şi forţele în momentele scurte ale stării de optimum şi suboptimum.

Folosirea unui efort intens pretinde şi o mare prudenţă, deoarece aplicînd această sarcină noi lucrăm la limita posibilităţilor organismului. În asemenea situaţii, mai mult decît oricînd, trebuie respectat cu stricteţe principiul gradării treptate a efortului.

O folosire imprudentă a eforturilor maxime cu o rapidă şi excesivă mărire a intensităţii excitaţiei poate duce la tulburarea activităţii nervoase după acelaşi mecanism pe care l-a descoperit I. P. Pavlov, privind acţiunea excitanţilor supraliminari. În sport această tulburare apare mai uşor, adică ajung în stare de supraantrenament, sportivii care fac parte din categoria tipurilor slabe ale activităţii nervoase. Formele de manifestare ale unei asemenea tulburări sînt foarte diferite. În Bulgaria este cunoscut cazul spotrivului P. A., la care această tulburare a activităţii nervoase s-a manifestat prin somnolenţă şi o tendinţă nestăpînită de adormire pe traseu (maraton).

Legile fiziologice expuse mai sus ne oferă posibilitatea ca la dozarea efortului sportiv în procesul antrenamentului să părăsim empirismul, să ne formăm o idee despre fondul fiziologic al proceselor şi să orientăm munca noastră de cercetări ştiinţifice pe calea cea justă, spre a ajunge la rezolvarea definitivă a problemelor în domeniul antrenamentului sportiv.

Modificări biochimice în organismul boxerilor

GHEORGHE HARALAMBIE
asistent la catedra de biochimie
a I.C.F.

3'

Într-o lucrare anterioară publicată în nr. 3/1956 al revistei Cultură Fizică şi Sport am comunicat rezultatele unor analize efectuate asupra boxerilor în timpul meciurilor, în vederea determinării gradului lor de pregătire fizică. Din lucrare reieşea că analiza biochimică poate aduce contribuţii utile în acest sens. Pentru verificarea şi lărgirea bazei teoretice a cunoaşterii unor aspecte ale metabolismului energetic la boxeri, s-a efectuat o altă serie de analize, publicate în lucrarea de faţă. Numărul mic al cazurilor studiate este justificat de faptul că este vorba doar de confirmarea unor rezultate obţinute anterior. Discutarea rezultatelor se sprijină în mare măsură şi pe aceste fapte, precum şi pe datele bibliografice care există în legătură cu problema respectivă.

Modul de lucru. Spre deosebire de lucrările precedente, în cazul de faţă s-au efectuat 3 serii de analize şi anume: proba I recoltată înaintea începerii încălzirii, proba a II-a exact 5' după sfîrşitul meciului şi proba a III-a, la intervale variabile, între 30 şi 90 minute după meci.

S-au efectuat următoarele determinări:

— fosfaturia după Fiske-Subbarow
— creatininuria după Popper, Mendel şi Mayer
— determinarea colorimetrică a acidului uric după Grigaut-Laudet
— albuminuria după Aufrecht
— pH-ul urinar, potenţiometric.

În mai multe cazuri s-a urmărit şi variaţia pH-ului transpiraţiei în timpul meciului (în pauzele dintre reprize) prin aceeaşi metodă.

Rezultate experimentale. Din 13 cazuri studiate, 6 au fost repartizate după criteriul stabilit în articolul anterior în grupa „antrenaţi" sau *„a"* şi 7 în grupa „necorespunzători" sau *„n"*.

Dintre boxerii studiaţi 5 au fost componenţi ai reprezentativei R.P.R. (2 juniori) şi restul studenţi în anul I la Institutul de Cultură Fizică.

Toate meciurile susţinute au fost viu disputate.

În tabelul 1 sînt date mediile rezultatelor analizelor efectuate, iar în fig. 1 cele ale albuminuriei, care au fost reprezentate grafic. Ele confirmă rezultatele pînă acum şi permit o dezvoltare a concluziilor trase în lucrările precedente.

Trebuie să menţionăm faptul că există unele variaţii individuale apreciabile, în special în grupa *n.* O primă cauză este desigur faptul că probele de după meci nu se colectau la acelaşi interval de timp (lucru valabil şi pentru proba a III-a din lucrarea de faţă).

Alte cauze sînt, după ancheta noastră, eforturile intense depuse în

aceeaşi zi, o stare de oboseală în urma eforturilor mari şi necontrolate la antrenamente, alimentaţia insuficientă în ziua meciului şi în cea precedentă, în sfîrşit un ritm de viaţă anormal pentru un sportiv de performanţă. În aceste condiţii este explicabil ca rezultatele analizei să arate o comportare nemulţumitoare. Toate acestea relevă importanţa introducerii unor analize biochimice de control la ultimele antrenamente care precedă o întîlnire importantă.

Unul din cazurile tipice, întîlnite relativ frecvent în decursul numeroaselor analize efectuate de noi pe boxeri, este ilustrat prin datele din tabelul 2. Aceste date se caracterizează prin existenţa unei fosfaturii şi creatininurii ridicate în proba de urină recoltată înaintea efortului. Acidul uric se găseşte de asemenea în proporţie mai mare şi aproape totdeauna există albuminurie decelabilă pe calé chimică. Un astfel de rezultat se interpretează în special după sensul variaţiilor eliminării de compuşi azotaţi, o scădere echivalînd cu o comportare nemulţumitoare. Aproape în toate cazurile, pH-ul urinar creşte în proba de după meci, ceea ce se interpretează în acelaşi fel.

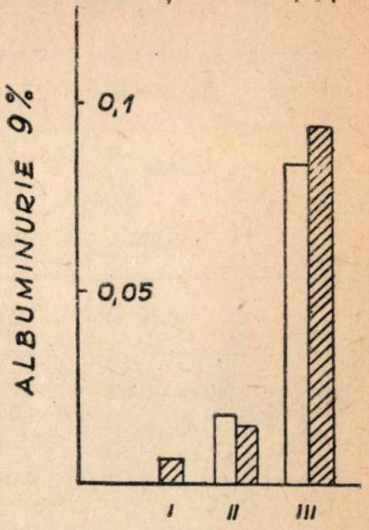


Fig. 1. Albuminuria în gr % la boxeri
a = bine antrenaţi
n = necorespunzători
I înainte de încălzire
II la 5' după meci
III la 30—90' după meci

Variaţia pH-ului transpiraţiei pare a fi în raport invers cu cea a pH-ului urinar. Dacă acesta scade, curba pH-ului sudoral creşte pînă la valori peste pH 7, iar dacă pH-ul urinar se menţine sau creşte, curba

Tabelul 1

		Nr. cazuri	I	II	III	
pH urinar	a	6	6,31	6,16	6,00	scădere
	n	7	5,97	6,07	5,93	creştere-scădere
PO_4H_3 mg%	a	6	250,1	297,2	324,1	creştere
	n	7	232	139,0	251,0	scădere-creştere
Creatinină mg%	a	6	97,3	142,1	109,1	creştere-revenire
	n	7	93,4	79,0	95,2	scădere-revenire
Acid uric mg%	a	6	70	96,0	70,0	creştere-revenire
	n	5	108,1	83,5	107,5	scădere-revenire
Albuminurie gr%	a	5	0,000	0,016	0,083	
	n	4	0,005	0,013	0,093	

pH-ului transpiraţiei rămîne în timpul efortului în domeniul acid (pH 6,5 — 6,8).

Tabelul 2

Proba	ph urinar	PO_4H_3 mg %	Creantinină mg %	Acid uric mg %	Albuminurie gr %
I	5,97	450	176	137	0,05
II	5,87	174,4	163,5	72,8	0,05
III	5,76	528,2	78,6	62,5	0,125

Fig. 2. — Variaţia pH-ului sudoral şi urinar la boxeri în timpul meciului. Pe ordonată pH-ul transpiraţiei, pe abscisă timpul. Coloanele negre — pH urinar înainte de meci, cele albe pH urinar după meci, a = bine antrenat, n = necorespunzător.

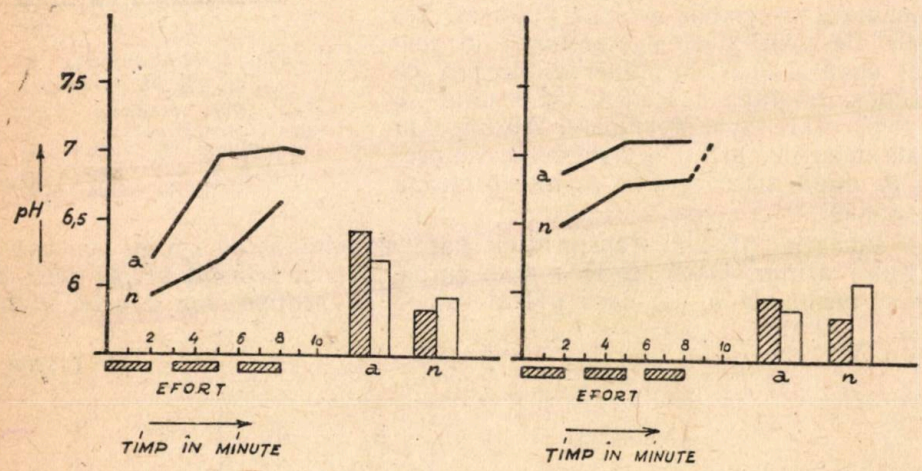


Fig. 2

Discuţia rezultatelor *). Studierea proceselor chimice care au loc în timpul efortului în organism, interesează în mare măsură pe biochimist; el poate găsi în acest domeniu nou, confirmări ale faptelor cunoscute din cercetări în vitro şi chiar aspecte necunoscute ale proceselor metabolice.

Dat fiind durata scurtă şi intensitatea mare a efortului depus de boxer în timpul meciului, trebuie să presupunem că suportul energetic principal

*) In expunere am folosit următoarele prescurtări:
ATF = adeno sintrifosfat
ADF = adenosin difosfat
AMF = acid adenilic

al activității musculare este aici reesterificarea ATF pe seama glicolizei anaerobe și a hidrolizei fosfocreatinei, acestea fiind reacțiile care constituie calea cea mai rapidă a refacerii ATF consumat în efort.

Consumul de ATF fiind foarte mare va avea loc, după toate probabilitățile și reacția miochinazică :

$$2\ ADF \rightleftarrows ATF + AMF$$

pe seama ADF acumulat.

Aceste procese determină în celulele musculare și nervoase următoarele schimbări :

1) In urma glicolizei se produce acid lactic, care, eliminat în sînge, tinde să scadă pH-ul acestuia. Prin cercetări pe sportivi care efectuau eforturi scurte dar intense la cicloergometru, noi am găsit scăderi ale pH-ul în sîngele venos pînă la 7,1—7,02 pH.

Din această cauză, în organism se declanșează toate reacțiile de apărare împotriva acidozei, dintre care la boxeri au fost studiate hiperventilația cu eliminare masivă de CO_2 (4) și eliminarea ionilor acizi prin transpirație și urină (3).

Cercetări recente au arătat care este rolul important al carboanhidrazei, enzima care catalizează reacția :

$CO_3H_2 \rightleftarrows CO_2 + H_2O$ în eliminarea ionilor acizi H^+ prin transpirație și probabil urină, și conservarea bazelor fixe (Na^+ și K^+) în sînge. Acest lucru trebuie pus în legătură cu datele obținute de I. D. Vasina (citată de Krestovnikov) care arată că activitatea carboanhidrazei este mai mare la sportivii bine antrenați.

Se poate presupune deci că la neantrenați va exista o deficiență a tamponării și eliminării ionilor H^+, reflectată prin pierderea cationilor K^+ și Na^+, respectiv creșterea pH-ului urinar în timpul efortului, și curbe „joase" (în domeniu acid) ale pH-ului transpirației, care arată existența unui pH sanguin scăzut, lucruri ce corespund cu faptele experimentale. Eliminarea de acid lactic prin transpirație mai arată și imperfecțiunea mecanismelor care asigură degradarea lui utilă în mușchi și ficat, mecanisme bine dezvoltate la boxerii antrenați, la care pH-ul transpirației este mai ridicat (în lipsa eliminării de acizi).

2) In urma acumulării ADF și AMF are loc o desaminare a acestor compuși, cu formare de inosin di — și monofat, care ar constitui sursa principală a acidului uric apărut în urină după efort. Proporția mai mică de acid uric la boxerii grupei *n* în prima probă după meci poate fi pusă pe seama tulburărilor de eliminare renală.

3) Hipoxia și poate lipsa locală de glucide din mușchi, îngreuiază resinteza compușilor fosforici macroergici. Fosfatul anorganic, creatina și creatinina care se acumulează sînt eliminate în sînge și de aci în urină. Eliminarea mai mare de fosfat după efort este în legătură și cu tamponarea ionilor H^+ prin sistemul $PO_4\ H\ Na_2$ — $PO_4\ H_2\ Na$. La neantrenați, creatinina scade în urină din aceeași cauză ca și acidul uric, iar fosfatul scade în legătură cu insuficienta eliminare a ionilor H^+, poate din cauza activității reduse a fosfatazei renale.

4) In sfîrșit, tulburarea funcției renale determinată de condițiile nefavorabile din timpul efortului se manifestă și prin albuminurie moderată, care este de același ordin de mărime la grupele *a* și *n*.

Dintre condiţiile care ar mai putea modifica factorii biochimici studiaţi de noi, trebuie să mai amintim pe cele specifice boxului şi anume loviturile. Datorită numeroaselor lovituri puternice primite în meci s-ar produce o creştere a histaminei în sînge, care influenţează rinichiul în sensul scăderii eliminării unor compuşi azotaţi (uree, creatinină) şi ar putea intensifica albuminuria (6). În fine senzaţia de durere, chiar moderată, repetată des, determină o scădere a pH-ului sanguin care revine în circa 10' la normal (7). Este foarte greu de stabilit însă care este importanţa relativă a acestor fapte în metabolismul general de efort.

În ceea ce priveşte *modificările care apar după efort* în grupa *a*, există o tendinţă de revenire la valorile normale ale creatininuriei şi acidului uric prin scădere, pe cînd în grupa *n* acest lucru rezultă în urma creşterii factorilor respectivi. Albuminuria şi fosfaturia sînt crescute, pe cînd pH-ul urinar scade la ambele grupe. Ultimele două fapte pot fi puse în legătură cu intensificarea metabolismului energetic în cadrul proceselor de refacere, pe cînd creşterea albuminuriei arată că funcţia renală nu s-a normalizat complet. Este de asemenea normal ca eliminarea acidului uric să revină la valoarea iniţială, de oarece în perioada de revenire, metabolismul compuşilor adenilici decurge în sensul refacerii ATF şi nu în sensul desaminării şi oxidării lor pînă la acid uric.

★

Din datele noastre experimentale reiese destul de clar existenţa la boxerii din grupa *n* a unei tulburări a funcţiei renale, provocate de efort. Explicarea biochimică a acestui fenomen este posibilă dacă se ţine seama de un fapt cunoscut încă de mult timp şi anume că metabolismul rinichiului este axat în special pe procesele oxidative : oxidarea directă a glucozei pe calea ciclului pentozo-fosfaţilor, a acidului lactic prin ciclul Krebs, desaminarea oxidativă a aminoacizilor etc. Cînd organismul efectuează un efort intens, consumul de oxigen al rinichilor creşte cu 50%. Or, în timpul unui astfel de efort se petrec o serie de fenomene care favorizează apariţia unei hipoxii parţiale la nivelul ţesutului renal.

În primul rînd consumul de oxigen în muşchi şi ficat creşte enorm şi oricare ar fi ventilaţia pulmonară, nu se va putea satisface nevoia de oxigen a tuturor ţesuturilor. Apoi viteza de circulaţie a sîngelui creşte (un circuit complet se efectuează în mai puţin de jumătate cît timpul normal) ceea ce scade timpul de contact între sînge şi ţesut.

În muşchi lucrul acesta este compensat parţial de prezenţa mioglobinei, care poate reţine ca rezervă o cantitate oarecare de oxigen în plus ; în rinichi nu există însă această posibilitate, în acelaşi grad.

În sfîrşit, aportul de sînge la rinichi ar scade în timpul efortului, fie printr-o redistribuire a sîngelui către muşchii activi (Krestovnikov), fie prin trecerea directă a sîngelui de la arteriole prin metaarteriole în circuitul venos, fără a mai traversa capilarele unde au loc schimburile sînge-ţesut (Trueta).

Numeroase lucrări au arătat că eliminarea ionilor H^+, secreţia şi reabsorbţia tubulară în rinichi sînt procese complexe care au la bază mecanisme enzimatice şi se efectuează cu consum de energie (8). Chiar filtrarea glomerulară, care e un proces fizic, ar avea de suferit în timpul efortului, în urma scăderii numărului de glomeruli activi (4) şi deci creşterea sarcinei impuse celor rămaşi.

Hipoxia renală determină, prin îngreuierea proceselor producătoare de energie şi în special a fosforilării oxidative, scăderea proporţiei de ATF din celulele active, şi anume cu atît mai mult cu cît activitatea lor de secreţie şi reabsorbţie e mai intensă. Or prezenţa ATF în proporţie normală condiţionează direct un nivel normal al activităţii enzimatice, şi chiar integritatea structurii majorităţii enzimelor cunoscute. Urmează de aici că hipoxia va determina o leziune biochimică în celula renală activă, urmată imediat de scăderea activităţii funcţionale şi poate în anumită măsură chiar de modificări morfologice de întindere redusă.

Toate aceste aspecte nu fac decît să sublinieze rolul extrem de important al antrenamentului, potrivit ca o restructurare biochimică şi funcţională a fiecărui organ, cît şi a organismului întreg. Prin antrenament, fie pe calea creşterii eficienţei metabolice, a creşterii proporţiei de coenzime (demonstrată pentru difosfopiridinnucleotid şi citocromul c) sau a unei alimentări mai bune a rinichiului cu oxigen, acest organ poate funcţiona aproape normal în condiţiile nefavorabile din timpul efortului.

Pentru practician, cunoaşterea căilor de restructurare biochimică a organismului prin antrenament nu este indiferentă ; ea poate crea premisele îmbunătăţirii metodelor de antrenament şi a alimentaţiei, în vederea atingerii unui grad de pregătire şi mai bun a sportivului.

Concluzii generale. S-a putut urmări caracterul modificărilor unor factori biochimici în timpul meciului de box. Deşi durata acestui efort este scurtă, determină totuşi modificări importante şi semnificative în funcţie de gradul de antrenament. Pe baza datelor proprii şi a celor din literatură trebuie să se presupună că în urma efortului apare o „lezare" a funcţiilor renale, evidentă la grupul *n,* care se manifestă prin albuminurie, scăderea eliminării compuşilor azotaţi şi a ionilor H^+. Ea s-ar datora hipoxiei renale şi pH-ului sanguin scăzut.

Pentru folosirea justă a rezultatelor date de analiza biochimică este de mare importanţă aprecierea antrenorului în privinţa intensităţii efortului depus de boxer, în funcţie de posibilităţile, pregătirea şi calificarea sa. Din punct de vedere biochimic, un începător poate fi calificat ca „antrenat" dacă efortul în meci a fost redus, iar un boxer experimentat ca „necorespunzător" după un meci extrem de dificil. Rolul antrenorului este tocmai acela de a aprecia efortul depus şi a interpreta rezultatul analizei în funcţie de aceasta, eventual şi în funcţie de alte fapte din activitatea boxerului înainte de meci (de ex. nesomn, alimentaţie slabă, etc.).

BIBLIOGRAFIE

1. **C. Perovici, G. Haralambie** — Cultură Fizică şi Sport nr. 3, p. 133, 1956.
2. **C. Perovici, G. Haralambie** — In cartea „Note şi cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice", p. 49, Bucureşti, 1956.
3. **C. Perovici, G. Haralambie** — Caiet documentar de medicina culturii fizice, nr. 1/1956.
4. **A. N. Krestovnikov** — Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice, p. 499—506, 1951 (trad.).
5. **E. Rathjens, O. Braun-Falco** — Klinische Wochenschr **33,** p. 826, 1955.
6. **T. Bjerring** — Acta medica scandinavica, **91,** 267, 1937.
7. **M. de Laet** şi colab. — Bull. Acad. Méd. Belgique, **18,** p. 206, 1953.
8. **E. Soru** — Biochimie medicală, Bucureşti, 1953.

Junghiul sportiv *)

Sindrom dureros parieto-abdominal stîng de efort

Dr. M. SOLOMON
Focşani

Foarte mulţi tineri prezintă dureri în regiunea parieto-abdominală stîngă (în partea stîngă sub coaste) în urma unui efort fizic : alergări, marşuri, sărituri, vîslit, ridicarea de greutăţi etc.

Un sondaj efectuat la o şcoală medie profesională, cu un număr total de 142 elevi, proveniţi în majoritate din mediul rural (Şcoala medie de pe lîngă uzinele Boleslav-Bierut) arată că această afecţiune se întîlneşte la un număr de 27 de elevi (19%).

În general, această suferinţă provocată de o activitate musculară este atribuită unor modificări ale splinei. Afirmaţia este neştiinţifică şi nu reprezintă decît îmbrăcarea cu un veşmînt verbal mai pretenţios a vechei expresii populare : „mi s-a pus splina".

Deoarece subiectul nu este încă studiat în mod corespunzător în publicaţiile de specialitate, medicii se declară neputincioşi atunci cînd este vorba de combaterea junghiului sportiv, deşi poate fi combătut cu succes. Cel ce suferă de junghi sportiv este pur şi simplu scutit de sport, activitatea medicului sportiv reducîndu-se în acest sens doar la aceasta.

În acest fel nenumăraţi tineri nu pot profita de binefacerile sportului. În vechime, romanii recurgeau la scoaterea splinei, pentru prevenirea „junghiului sportiv" la sclavii destinaţi alergărilor, fără însă a obţine cel mai mic rezultat, ceea ce a făcut să se renunţe la această mutilare inutilă.

De atunci, după cunoştinţa noastră nu s-a mai făcut nimic în această direcţie şi a suferi de junghi sportiv echivalează cu o infirmitate incurabilă. Dar problema mai are şi alte aspecte. Nu este numai vorba de a face sau nu sport. Prezenţa junghiului sportiv îi împiedică pe soldaţi să execute marşuri, de asemenea multe zile de lucru sînt pierdute pe întinsul ţării, mai ales la prăşitori, din cauza durerilor provocate de junghiul sportiv.

De notat că cei ce suferă de junghi sportiv prezintă în acelaşi timp o serie de tulburări digestive şi nervoase.

„Cunoaşterea felului în care este construit şi funcţionează corpul omenesc este calea decisivă dominării bolilor care scurtează viaţa şi împiedică omul de a munci" (Pisarev).

Am arătat în diverse lucrări că există manifestări dureroase abdominale, ce sînt în mod curent considerate suferinţe viscero-abdominale şi în realitate nu sînt decît manifestarea unor suferinţe ale peretelui abdominal (neuromialgii ale peretelui). Recente lucrări medicale au confirmat justeţea acestei concepţii. În acest fel se înţelege de ce terapeuticele curente medicale şi chirurgicale folosite în combaterea lor rămîn fără rezultat şi tulburările se permanentizează, pentru că nu se ţine seama de durerile peretelui abdominal.

Corpul omenesc prezintă o disimetrie ponderală, centrul de greutate fiind deplasat spre dreapta faţă de planul median sagital. Această deplasare a centrului de greutate explică sensul preferenţial al mişcărilor corpului ce pot fi astfel explicate pe baza legilor fizice. Ex. : se comandă stînga-mprejur ; soldatul este instruit să-şi plece trunchiul pe genunchiul stîng, cînd trage cu arma pe genunchi ; pentru a încăleca calul, a ne sui în trăsură sau pentru a sări un obstacol ridicăm piciorul stîng, îl fixăm şi ne aruncăm corpul într-o mişcare de rotaţie în jurul piciorului stîng ; vehiculele se întorc în general spre stînga. Locurile de viraj sînt astfel construite, încît întoarcerea să se poată face spre stînga ; atunci cînd sîntem rătăciţi ne învîrtim în cerc şi după un timp oarecare revenim la punctul de plecare, descriind un cerc mare în jurul unui punct

*) Lucrare prezentată la Societatea ştiinţelor medicale — Filiala Bucureşti — Secţia de medicina culturii fizice — ianuarie 1956.

situat la stînga noastră: o analiză a majorității acțiunilor noastre (cositul, prășitul, tăiatul cu ferăstrăul, cu toporul, scrisul, etc.) ne arată că ele conțin o mișcare de rotație în jurul părții stîngi a trunchiului. Mișcările sînt astfel înlesnite de forța centrifugă rezultată din rotirea părții mai grele a corpului (dreapta) și regularizată de mișcarea de pendul a masei ficatului.

În manualele de cultură fizică și sport (ex. „Îndrumătorul activistului de cultură fizică" — Harlamov) se prescriu o serie de reguli ce trebuie respectate. Ex. pag. 38: „deoarece alergarea pe pistă se desfășoară în sens invers mersului acelor de ceasornic alergătorul nu întoarce decît spre stînga". Dar care este cauza că se aleargă în sens invers mersului acelor de ceasornic? Ce se întîmplă dacă se aleargă în celălalt sens? Aproape nu există disciplină sportivă în care să nu întîlnim reguli ce trebuie învățate fără a fi motivate. Ele devin însă ușor de înțeles în lumina noțiunii de disimetrie ponderală a corpului (dreapta și stînga) și cunoașterii rolului acestei disimetrii în determinarea sensului preferențial al mișcărilor. Cum mișcările brațelor nu sînt decît amplificări sau modificări de sens ale mișcărilor trunchiului, rotirea și balansarea părții drepte în jurul celei stîngi implică folosirea mîinii drepte în anumite acțiuni și este cauza care a determinat diferențierea fiziologică a celor două mîini.

Deplasarea centrului de greutate spre dreapta planului median sagital are pe lîngă consecințele fiziologice mai sus amintite (determinarea sensului preferențial al mișcărilor și diferențierea fiziologică a celor două mîini) și consecințe patologice. Sînt cunoscute condițiile necesare corpurilor sprijinite pe un plan orizontal pentru asigurarea echilibrului stabil și însemnătatea raporturilor dintre baza de susținere și centrul de greutate. Deplasarea centrului de greutate prin ducerea unei greutăți în spate sau în brațe cere eforturi musculare suplimentare spre a menține condițiile de echilibru. Același lucru se întîmplă în anumite înclinări ale corpului. În general toate problemele echilibrului corpului omenesc au fost studiate presupunînd că acest centru s-ar afla în mod normal în planul median sagital. Acest lucru nu este conform realității deoarece corpul nostru nu este simetric.

În studierea cauzelor unor maladii nu s-a ținut seama de factorul fizic, reprezentat de deplasarea centrului de greutate spre dreapta.

Din momentul în care ne ridicăm în picioare, musculatura de susținere a coloanei vertebrale este supusă unui efort însemnat. De altfel nu putem păstra la infinit această poziție ci trebuie să ne odihnim fie așezîndu-ne, fie culcîndu-ne.

S-a stabilit că mersul pe jos nu este altceva decît o serie de căderi succesive, care sînt oprite prin punerea înainte a piciorului ce rămîne în urmă. La fiecare pas corpul cade și se ridică cu circa 1/2 cm. Astfel, la fiecare pas, un om cu o greutate de 100 kg face un travaliu de 1/2 kgm. La 10.000 pași acest efort este egal cu 5.000 kgm. Deoarece în timpul mersului mușchii lucrează și pentru oprirea căderii corpului, numărul de kg care reprezintă travaliul depus se dublează așa încît un om de 100 kg făcînd 10.000 pași execută un efort de 10.000 kgm.

Dacă centrul de greutate al corpului s-ar afla în planul median sagital, sarcinile musculaturii de susținere a coloanei vertebrale s-ar împărți în mod egal. Prin deplasarea centrului de greutate spre dreapta, conform legilor mecanicei dinamice, forțele musculare ce lucrează asupra coloanei vertebrale pentru a o menține verticală, sau a o readuce la verticală cînd a părăsit această poziție, nu sînt la fel de solicitate. În acest caz se aplică următoarea lege: pentru ca un sistem să fie în echilibru, trebuie ca suma proiecțiilor forțelor pe două axe oarecare să fie nulă, sau momentul static față de orice punct al spațiului să fie nul. Cu alte cuvinte, cu cît centrul de greutate al corpului este mai deplasat într-un sens, cu atît efortul cerut musculaturii din partea opusă acestei deplasări este mai mare. În cazul ce ne interesează, efortul cerut musculaturii din partea stîngă este mai mare decît cel cerut musculaturii din partea dreaptă.

După calculele lui Borelli, atunci cînd ținem mîna orizontal, antebrațul fiind în flexiune pe braț și atîrnăm pe virful mediusului o greutate de 4 kg toți mușchii brațului suportă o tensiune de 800 kg. Pentru a determina cu cît are mai mult de acționat musculatura din stînga față de cea din dreapta coloanei vertebrale, în afară de greutatea ficatului, trebuie să ținem seama și de distanța de la centrul de greutate al ficatului pînă la planul median sagital. Cum ficatul este un organ periferic, această distanță este mare. Din această cauză, forța care acționează asupra muscu-

laturii din stînga este mai mare decît greutatea ficatului.

Cu alte cuvinte, aparatul nostru locomotor are o funcţionare defectuoasă, prin dezechilibrarea funcţională, întrucît pentru fiecare mişcare, sau chiar pentru menţinerea corpului în poziţie verticală, musculatura din stînga este mai solicitată decît cea din dreapta.

Cazurile în care dezechilibrarea funcţională a musculaturii de susţinere a coloanei vertebrale din partea stîngă explică o întreagă serie de tulburări ale organismului sînt frecvente. Ori de cîte ori muşchii de susţinere ai coloanei vertebrale din partea stîngă subdiafragmatică sînt mai prejos decît sarcinile lor iar acestea sînt mai mari decît ale muşchilor simetrici din dreapta, ei suferă.

Să analizăm ce se întîmplă în cazul mersului sau alergării. Pe lîngă căderea înainte la fiecare pas, corpul nostru execută în acelaşi timp şi o mişcare de rotaţie în jurul piciorului ce rămîne în urmă. Am văzut mai sus, cînd am vorbit de sensul preferenţial al mişcărilor, că în poziţie verticală rotaţia în jurul piciorului stîng este mai lesnicioasă decît aceea în jurul piciorului drept. Rezultă că pasul făcut cu piciorul drept nu este identic cu cel făcut cu stîngul. Pasul efectuat cu piciorul drept deviază corpul spre stînga mai mult decît îl readuce spre dreapta cel efectuat cu piciorul stîng. Cînd alergăm sau mărşăluim în linie dreaptă, noi corectăm mereu paşii făcuţi cu piciorul stîng, cerînd un efort mai mare muşchilor din stînga. Această corectare se face sub controlul scoarţei cerebrale, în urma excitaţiilor transmise de analizorul optic, fără ca noi să ne dăm seama de acest lucru. Cînd sîntem rătăciţi noi nu mai cerem acest efort suplimentar muşchilor din stînga. Într-un asemenea caz toate micile diferenţe dintre paşii făcuţi cu dreptul şi cei făcuţi cu stîngul adunîndu-se, rezultă un mers în cerc.

Dacă avem controlul direcţiei, efortul suplimentar cerut muşchilor din stînga face pe unele persoane să aibă dureri în partea stîngă. Această durere este junghiul sportiv, care apare astfel ca un sindrom dureros parieto-abdominal stîng de efort. În general acestei dureri musculare i se atribuie în mod greşit o patogenie „splenică" sau „colică".

După unii ea ar fi provocată de o congestie, după alţii de o contracţie a splinei. Alţi autori atribuie această durere distensiunii colonului de gaze. Încă din vechime se credea că durerile provocate de alergări sînt datorite congestiei splinei. Splenectomia preventivă practicată de ei s-a dovedit inutilă. Examenele ulterioare (ajutate de examenul radiologic) au arătat că în eforturile mari, splina scade. S-a pus la punct o întreagă teorie, căutînd să se explice contracţia splinei printr-o secreţie mai mare de adrenalină în organism. Că splina scade în volum în timpul eforturilor este un lucru dovedit. Dar această scădere e fiziologică şi este datorită goliri splinei de sîngele necesar pentru a putea suplini nevoia crescută de oxigen a organismului. Micşorarea splinei va duce la umplerea colonului de gaze, din cauza vidului provocat prin scăderea volumului splinei.

Nici patogenia splenică, nici cea colică nu pot explica din ce cauză, pentru aceeaşi distanţă parcursă, junghiul sportiv apare mai repede sau mai încet, după forma traiectului parcurs. Apare mai repede în mersul sau alergarea spre dreapta, decît în cazul parcurgerii unui traiect rectiliniu. Mersul sau alergarea spre stînga nu produc junghiul. În construirea arenelor şi manejelor se ţine seama de deplasarea centrului de greutate al corpului în mişcare, spre dreapta planului median sagital. În aşa măsură sîntem deprinşi să alergăm spre stînga încît dacă cineva aleargă într-o arenă în sensul mişcării acelor de ceasornic, se spune că aleargă pe dos, deşi merge cu faţa înainte. Experienţa a arătat că celălalt sens (contrar mersului acelor de ceasornic) este mai uşor de urmat şi a fost considerat ca normal, însă pînă acum nu s-a dat o explicaţie ştiinţifică acestui sens preferenţial al mişcării.

Maratoniştii trebuie să facă faţă nu numai efortului cerut de parcurgerea unei anumite distanţe, ci şi efortului suplimentar cerut de faptul că traiectul parcurs este rectiliniu. Puţini sînt aceia ce pot realiza o astfel de performanţă. Din această cauză maratonul este una din cele mai dificile probe.

Junghiul sportiv nu apare numai în cazurile în care este necesară rotirea alternativă a trunchiului în jurul planului median, cum se întîmplă în mers sau alergare. El apare extrem de frecvent şi la cei care trebuie să facă mişcări de flexie şi extensie ale trunchiului, de exemplu la cei care ridică greutăţi, aceştia trebuind să învingă o rezistenţă ce se opune mişcării. Acelaşi lucru se întîmplă şi în canotaj. Şi în aceste cazuri se face resimţită diferenţa de greutate a celor două jumătăţi ale corpului asupra muşchilor de susţinere ai co-

loanei vertebrale subdiafragmatice, ceea ce duce la localizarea junghiului sportiv în partea stîngă.

Junghiul sportiv apare de obicei în timpul adolescenței. În timpul pubertății creșterea în înălțime se face deosebit de repede. În special coloana vertebrală se lungește mult. În limbajul fizicei ea reprezintă, cînd o considerăm nemișcată în poziție verticală, o coloană verticală fixată la bază ; iar cînd o considerăm în mișcare o pîrghie universală articulată la bază printr-o articulație sferică. Forțele necesare pentru a o menține verticală, sau a o readuce la verticală cînd a părăsit această poziție, sînt proporționale cu înălțimea coloanei (a brațului de pîrghie). Prin creșterea în înălțime a coloanei vertebrale, sarcinile musculaturii de susținere a coloanei cresc proporțional cu creșterea în înălțime a acesteia. Cum sarcinile musculaturii din stînga sînt mai mari decît cele ale musculaturii din dreapta și cum de multe ori ea nu are o dezvoltare proporțională cu sarcinile ei crescute sau este sediul unei mionevralgii, devine deficitară, se dezechilibrează funcțional și produce suferință.

În general, cei ce prezintă o suferință a musculaturii peretelui abdominal prezintă în același timp tulburări dispeptice. Cum această cauză a suferinței gastrice (secundară mionevralgiei abdominale), în general nu este luată în seamă, tratamentele medicale folosite nu ajută bolnavului decît în măsura în care influențează suferința peretelui : (repaus în pat, comprese, căldură etc.). De obicei, tratamentul mionevralgiei (unii folosesc termenul de neuromialgie) vindecă în același timp și manifestările dispeptice secundare.

Semnele obiective clinice ale junghiului sportiv sînt aceleași cu ale mionevralgiei peretelui abdominal stîng.

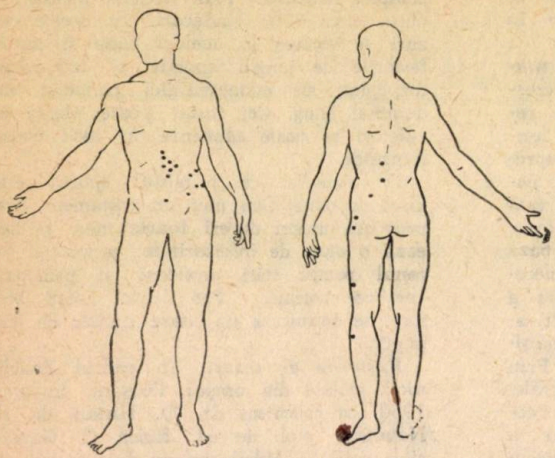
Ele constau într-o serie de aproximativ 21 puncte extrem de dureroase care se găsesc în jumătatea stîngă a peretelui abdominal, regiunea dorsală stîngă, regiunea lombară, fesa și fața externă a coapsei stîngi ; sînt zone punctiforme extrem de dureroase, la nivelul cărora se simte *contractura* fascicolului muscular. Ele corespund unor perforanți nervoși superficiali intercostali și lombari.

Tratamentul junghiului sportiv. Prin injectarea în fiecare din aceste puncte a cîte 1/10 cmc de oleu camforat și a unui cmc de aer, punctele devin nedureroase, contractura musculară dispare și bolnavul simte imediat o ușurare. Tratamentul este complet inofensiv. Prin această metodă se obțin circa 70% vindecări. În aceste cazuri se vindecă în același timp și manifestările de junghi sportiv și tulburările dispeptice ale mionevralgiei peretelui abdominal stîng. Cel tratat poate alerga în voie și se poate alimenta în mod corespunzător.

De remarcat că junghiul sportiv este lăsat de obicei fără nici un tratament, deși provoacă uneori dureri foarte mari și creează o stare de inferioritate, preparînd terenul pentru stări anxioase și psihopate (nevroze astenice). Tot dintre acești bolnavi se recrutează un mare număr de dispeptici.

Expunere de cazuri. În cadrul Policlinicii școlare din orașul Focșani, în anul 1950, cu concursul dr. D. Huțan, dr. N. Natanson, prof. de ed. fizică C. Gavrilă și a sorei C. Mihalache au fost tratați un număr de 18 elevi ai Școlii medii tehnice agricole ce se plîngeau de junghi sportiv. Cei mai mulți dintre ei nu puteau alerga nici 100 de metri fără a fi opriți de o durere violentă abdominală (în epigastru și hipocondrul stîng). Pe lîngă aceste dureri produse de eforturi fizice ei se plîngeau de o serie de suferințe ale tubului digestiv. Examenele clinice uzuale și cele de laborator, erau negative la aproape toți. În afară de un singur caz de insuficiență aortică care nu a mai fost tratat, ceilalți nu prezentau leziuni cardiace. La mulți s-au găsit reacții hilare banale. Prin efectuarea unui examen sistematic, s-au găsit la toți acești elevi punctele dureroase ale sindromului dureros al peretelui abdominal stîng (mionevralgia peretelui abdominal sau neuromialgia). Cazurile au fost tratate după metoda descrisă mai sus (infiltrații locale în punctele dureroase cu cîte 1/10 cmc de oleu camforat executate într-o singură ședință). Tratamentul a fost usor suportat și nu a dat loc la nici un accident. În cele 11 din cele 17 cazuri tratate, rezultatele au fost bune și s-au menținut așa un an de zile în care timp au fost urmăriți elevii ; 6 cazuri au fost urmărite pînă în 1954. În celelalte cazuri, deși s-au observat unele ameliorări, rezultatele obținute nu au fost cu totul satisfăcătoare.

De asemenea sportivul V. Milea, care a alergat în circuitul ciclist al R.P.R. din anul 1955, la terminarea celei de a doua etape era într-o stare fizică precară : dureri abdominale penibile, grețuri, ameteli. Cu tot ajutorul medical primit, starea lui era așa de rea, încît trebuia să abandoneze. Examinat, prezenta punctele dureroase ale



anterior posterior

Puncte dureroase în junghiul sportiv

mionevralgiei abdominale stîngi. Tratîndu-se prin infiltraţii locale cu oleu camforat şi-a revenit imediat şi complet, încît a izbutit să termine cu succes cursa şi să se evidenţieze printre primii cătărători din circuit. De asemenea, tulburările digestive pe care le prezenta de cîţiva ani, au încetat. El fusese operat din cauza acestor suferinţe (apendicectomie) fără nici un folos.

Alt exemplu ar fi Cocoş Elena (colectivul sportiv „Flamura Roşie"-Bîrlad) şi Stratulat P. (colectivul sportiv „Dinamo"-Bîrlad) care în urma tratamentului au putut participa la faza finală pe ţară a crosului 7 Noiembrie fără a mai avea nici un fel de acces dureros şi mai mult decît atît şi în prezent continuă activitatea sportivă fără a mai manifesta dureri în regiunea parieto-abdominală stîngă în urma depunerii unui efort prelungit.

Rezultate asemănătoare au fost obţinute şi la elevii Şcolii medii Boleslav Bierut, la muncitorii de la Uzinele metalurgice Griviţa Roşie, G.A.S. Pantelimon etc.

Dr. M. Pîrvulescu de la Cabinetul de cultură fizică şi sport al spitalului Colţea, în comunicarea făcută la Societatea ştiinţelor medicale — Filiala Bucureşti afirma următoarele :

„Deoarece mionevralgia peretelui abdominal stîng se întîlneşte destul de frecvent la tinerii care doresc să practice sportul, iar tratamentul este simplu şi cu rezultate favorabile imediate, cred că ar fi indicat ca medicii de cultură fizică să-şi însuşească această metodă ce le-ar ajuta să poată rezolva o serie de cazuri considerate ca dificile".

Dr. I. Vexler, dr. I. Dicu, dr. C. Săvescu încheie în acest fel o lucrare asupra aceleiaşi teme :

„După cum am arătat mionevralgia peretelui abdominal stîng, prin durerile ce se exagerează în efort, este una din cauzele pierderii de zile de lucru. De asemenea, în spitale se pierd zile cu tratamente, de cele mai multe ori fără rezultat, cînd este vorba de această afecţiune. Cel mult odihna în pat uşurează în oarecare măsură pe bolnav. Relativa răspîndire a acestei afecţiuni între adolescenţi şi tineri constituie un impediment în desfăşurarea muncii şi practicarea sportului.

De aceea este necesară cunoaşterea de către lumea medicală a acestei afecţiuni cu numeroase consecinţe patologice, dar care beneficiază de un tratament simplu, eficace, rapid, economic şi nevătămător. În acest fel putem ajuta bolnavii pentru a nu-şi pierde un timp preţios pentru muncă şi sport".

BIBLIOGRAFIE

A. M. Krestovnikov — Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice.

Prof. Păunescu-Podeanu — O cauză frecventă de eroare în diagnosticul durerilor abdominale ; neuromialgiile peretelui abdominal anterior. Viaţa Medicală XI—1955.

Dr. Pîrvulescu Martin — Mionevralgia de perete abdominal stîng — Comunicare susţinută la Societatea ştiinţelor medicale — Filiala Bucureşti — Secţia de medicina culturii fizice.

Dr. M. Solomon — Din ce cauză lucrăm cu mîna dreaptă. La Presse Médicale, Paris, 1947.

Vexler I., Dicu Ion, Săvescu Const. — Nevralgia abdominală — Societatea ştiinţelor medicale — Filiala Bucureşti, Secţia interne, 13 octombrie 1953.

Harlamov — Îndrumătorul activistului de cultură fizică.

Analiza tehnică și biomecanică a săriturilor cu schiurile

(I)

Prof. CONSTANTIN TIRON
antrenor

Proba de sărituri cu schiurile, de origine nordică, are un istoric relativ scurt, însă noutățile tehnico-tactice, cu sprijinul științelor ajutătoare, au permis în ultima vreme mari salturi calitative în majoritatea țărilor unde se practică. Continuitatea antrenamentului planificat pe tot anul, adecvarea materialelor și echipamentului sarcinilor noi, aplicarea legilor biomecanicii și aerodinamicii la tehnica și tactica săriturilor, permit astăzi sărituri lungi de peste 130 m, de o mare spectaculozitate.

Jocurile Olimpice de Iarnă din 1956 au adus pe trambulina „Italia" de la Cortina mulți săritori noi la care diferențele mici de puncte denotă o bună pregătire, anunțînd o luptă strînsă în concursurile mari și impunînd pentru viitor perfecționări tehnice duse pînă la măiestrie.

Clasamentele concursurilor de sărituri cu schiurile se întocmesc pe baza punctajului cumulat din lungimile realizate și notele date de arbitrii de stil pentru execuția tehnică la două sărituri în concurs. Pe trambulinele mici lungimea săriturii este aproape în întregime determinată de momentul de desprindere, pe cînd pe cele mijlocii și mai ales cele mari, pe lîngă desprindere, stilul cel mai bun — în zbor îndeosebi — determină și lungimea cea mai mare.

Pentru săritorii noștri, ultimele concursuri din străinătate la care au participat — U.R.S.S. 1954 ; Polonia și Cehoslovacia 1955 ; Italia și Germania 1956 — au clarificat problemele tehnicii moderne. Totuși, formarea unui mare număr de săritori, un nivel de pregătire mai ridicat al celor existenți, sînt încă probleme a căror rezolvare se impune. Pentru aceasta este necesară construirea a cît mai multe trambuline, de diferite mărimi și în diferite centre din țară, precum și dotarea lor cu materiale de bună calitate și antrenori corespunzători, pentru a se putea atrage mulți tineri care admiră și îndrăgesc acest sport.

In ceea ce privește pregătirea săritorilor noștri fruntași, trebuie să le formăm o serie de cunoștințe tehnico-tactice, prin continuitate în antrenamente, precum și un îndelungat și intens lucru pe zăpadă. Concursurile interne și internaționale, cu adversari bine pregătiți, posibilitatea de acomodare cu ușurință la diferite trambuline, sînt factori ce vor influența categoric în bine acest sport în țara noastră.

Analizate din punct de vedere tehnic săriturile cu schiurile se compun din patru elemente : elan, desprindere, zbor și aterizare, ultima continuîndu-se cu alunecarea pînă la stingerea vitezei sau execuția frînării pentru oprire. Aceste elemente sînt strîns legate între ele, ordinea lor impunînd o dependență și o determinare a unuia față de celălalt, totul formînd un exercițiu aciclic complex.

In însușirea și fundamentarea tehnicii trebuie să se respecte anumite reguli fără de care nu se poate concepe activitatea în acest sens.

Aceste reguli ar fi :

— legarea tuturor componentelor tehnicii și definirea lor, ținîndu-se cont de punctajul pentru stil prevăzut de regulament la capitolul sărituri de pe trambulină ;

— corelația tehnico-tactică trebuie să constituie firul ce călăuzește tot procesul de antrenament, mai ales în ceea ce privește pregătirea pe zăpadă și trambuline diferite. De asemenea tehnica trebuie strîns legată de toți ceilalți factori ai antrenamentului sportiv ;

— sistematizarea pregătirii tehnice, descompunerea pe elemente și recompunerea lor, gradarea treptată a executării săriturilor, privind mărimea trambulinei, va înregistra o curbă ascendentă în pregătire ;

— individualizarea strictă a antrenamentului, evitîndu-se șablonizarea pregătirii sau tendința de a imita pe cei mai

buni fără a ţine cont de particularităţile individuale diferite ;

— procurarea materialelor şi echipamentului de bună calitate şi buna lor ajustare aduc un sprijin preţios problemelor metodice, prezentînd importanţă în dobîndirea unei tehnici avansate şi a unor rezultate superioare.

Lungimea unei sărituri este condiţionată de factori neinfluenţabili şi influenţabili.

Factorii neinfluenţabili determinaţi de legile mecanicii sînt :

a) unghiul platformei de desprindere (faţă de orizontală) ;

b) profilul pîrtiei de aterizare.

Factorii influenţabili determinaţi de gradul de tehnicitate al săritorului, care reflectă diferenţele dintre concurenţi în condiţii egale de concurs sînt :

a) viteza săritorului în momentul desprinderii ;

b) unghiul de desprindere ;

c) tehnica zborului şi a aterizării.

Rezultă că tehnica bine conturată a săriturilor are variante de stil impuse de aceşti factori ce vin să condiţioneze crearea şi perfecţionarea ei.

I. Elanul

Elanul, ca prim component în tehnica săriturii cu schiurile, se execută pe o pîrtie înclinată — pantă de elan — şi are ca scop dobîndirea vitezei necesare săriturii. Panta de elan variază ca înclinaţie şi lungime de la o trambulină la alta, în raport cu mărimea trambulinei şi deci cu viteza necesară, avînd 2—3 locuri de plecare, utilizate în funcţie de starea zăpezii. Deoarece plecarea într-un concurs se dă pentru toţi concurenţii din acelaşi loc, tehnica elanului este subordonată dobîndirii vitezei maxime.

Analizînd din punct de vedere mecanic şi biomecanic, influenţele pozitive şi negaitve, interne şi externe, exercitate asupra schiorului, vom vedea că pe pîrtia de elan acţionează mai multe forţe şi anume:

1. *Gravitatea* — greutatea schiorului cu schiuri — ca forţă mecanică determinantă. Asupra unui corp aşezat pe un plan, acţionează permanent forţa gravităţii, aplicată în centrul de greutate al corpului şi care determină greutatea corpului.

In condiţiile alunecării pe pîrtia de elan, cu cît greutatea corpului respectiv este mai mare, cu atît viteza de alunecare este mai mare, făcînd abstracţie în acest caz de frecarea schiurilor cu pîrtia. Vom vedea mai departe că avem mijloace de a diminua această forţă de frecare ce produce scăderea vitezei.

Cum se obţine şi cum se explică viteza pe panta de elan ? (fig. 1).

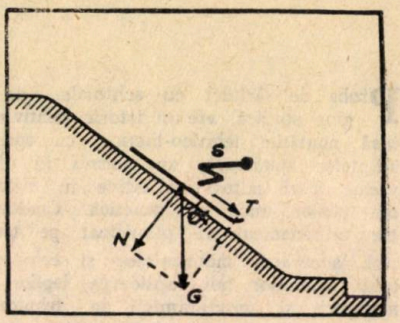


Fig. 1

Greutatea corpului (S) acţionează vertical (G) deci formează cu panta de elan un unghi (α). Descompunem forţa gravitaţiei pe două direcţii : o direcţie paralelă cu panta, obţinînd forţa T = G cos α şi o direcţie perpendiculară pe pantă, obţinînd forţa N = G sin α. Componenta N se anulează datorită rezistenţei pîrtiei, rămînînd doar componenta T.

Forţa T acţionînd asupra corpului (S) îi imprimă o viteză care este cu atît mai mare cu cît :

a) greutatea corpului este mai mare ;

b) unghiul α este mai mic (deci înclinaţia pantei este mai mare) ;

c) durata elanului este mai mare (respectiv lungimea pantei de elan).

Intervin alte două forţe care tind să micşoreze viteza : forţa de frecare şi rezistenţa aerului.

2. *Forţa de frecare* se opune mişcării la suprafaţa de contact dintre schiuri şi pantă şi depinde de :

— presiunea dintre suprafeţele de contact ;

— natura suprafeţelor de contact ;

— viteza de deplasare.

Frecarea de gradul I pe zăpadă — lunecare — dă naştere la o forţă opusă direcţiei de deplasare, pentru reducerea căreia folosim mai multe mijloace :

— mărirea suprafeţei de contact, adică adecvarea lungimii schiurilor la greutatea săritorului ţinîndu-se cont şi de înălţimea

acestuia pentru respectarea legilor aerodinamicii în timpul zborului.

Astfel se va obține scăderea presiunii dintre suprafețele de contact și deci scăderea forței de frecare :

— îmbunătățirea alunecării prin folosirea anumitor mijloace de modificare a suprafeței de contact (talpa schiului). In funcție de zăpadă, se va folosi lacul sau ceara care permit o alunecare bună.

Ceruirea a devenit o problemă tactică, mai importantă cu cît coeziunea dintre suprafețele de contact este mai mare (cazul zăpezilor moi de primăvară).

3. Rezistența aerului. Este o forță de frînare care variază în funcție de densitatea mediului străbătut ; suprafața frontală a schiorului ; viteza de deplasare (deoarece rezistența aerului este proporțională cu pătratul vitezei) ; natura suprafeței ce opune rezistență.

In schi pentru obținerea unei viteze mari vom micșora suprafața frontală, cu ajutorul unor procedee tehnice pe care le vom analiza mai jos. Uneori săritorul se sprijină în legătura din vîrf a bocancului.

Inerția are o acțiune importantă începînd de pe masa de desprindere, unde viteza nu mai crește și mai ales în aer (în timpul zborului), unde în funcție de durata menținerii ei, va interveni mai tîrziu tendința de cădere impusă de forța gravității.

Pe pîrtia de elan, inerția imprimată corpului la plecare poate fi mărită prin efectuarea unuia sau a doi pași de elan.

La aceasta se adaugă viteza crescîndă produsă de forța gravității.

In concluzie, lunecarea pe pîrtia de elan este favorizată sau frînată de mai multe forțe, însă mai importante pentru noi sînt cele asupra cărora putem acționa pentru a îmbunătăți cît mai mult viteza.

Plecarea în săritură. In condițiile unei bune alunecări, săritorul pleacă de pe platformă prin pășire înainte și imediat ia poziția de elan, aducînd energic piciorul din urmă la nivelul celui ce a executat pășirea. Alte mișcări nu aduc o îmbunătățire a vitezei, ci chiar o frînare a ei, fiind deci inutile.

În condiții de alunecare slabă — zăpadă umedă — plecarea se face cu unul sau doi pași. Propulsia este dată de împingerea cu piciorul, cît și de pendularea lui spre înainte, brațele executînd mișcarea naturală de mers — braț, picior opus.

Împingerea unilaterală (cu un picior). Un picior pășește de pe platformă pe pîrtia de elan. Impingerea o execută piciorul opus și începe în momentul cînd regiunea bacului a trecut de marginea anterioară a platformei. Ea va fi executată energic, făcînd ca la sfîrșitul ei schiul să rămînă în contact cu zăpada numai spre vîrf ; trunchiul este înclinat înainte, greutatea și alunecarea exercitîndu-se pe celălalt schiu numit de alunecare. Urmează pendularea care este tot energică și se termină atunci cînd piciorul pendulant ajunge la nivelul piciorului de alunecare ; în acest moment se execută ghemuirea rapidă în poziția de elan, greutatea repartizîndu-se acum egal pe ambele schiuri.

Pentru echilibrare, brațele se mișcă cu amplitudine crescută, normal coordonată cu mișcarea picioarelor.

Impingerea cu un picior poate fi asemuită cu propulsia de la schiul de fond, singura deosebire constînd în aceea că momentul de alunecare nu este așteptat, pendularea începînd imediat după terminarea propulsiei.

Impingerea bilaterală se folosește cu ambele picioare alternativ în condiții de foarte proastă alunecare.

La împingerea cu un picior se adaugă o împingere similară cu piciorul opus. In acest caz, piciorul care a executat prima propulsie, în pendularea făcută după luarea contactului cu zăpada, depășește piciorul din față, devenind picior de sprijin și alunecare ; celălalt picior execută în acest timp în mod succesiv propulsia, pendularea pînă la nivelul piciorului de alunecare și participă la ghemuire.

Pentru ca plecarea cu un pas sau doi să determine maximum de viteză a elanului, execuția tuturor componentelor ei trebuie să fie : energică și puternică, rapidă, amplă (cu mișcări terminate), încadrată în minimum de distanță, deci și de timp.

Mișcările nehotărîte, lente sau neterminate sînt greșeli care trebuie înlăturate prin exerciții gradate.

Propulsii cu mai mult decît doi pași, nu realizează o viteză mai mare, deoarece rezistența aerodinamică crește în poziția de împingere și la viteza crescută. Există în acest sens și o îngrădire regulamentară, execuția fiind în acest caz depunctată.

Elanul propriu-zis. Poziția în timpul elanului variază de la un schior la altul fiecare adoptînd stilul cel mai adecvat particularităților individuale. Variante există și în funcție de condițiile de alunecare (starea zăpezii) sau de profilul și mărimea trambulinei.

Din punct de vedere metodic se vor respecta următoarele sarcini :

1. Dobîndirea unui bun echilibru. Datorită greutăţii schiurilor cît şi ghemuirii, centrul de greutate va coborî mai aproape de poligonul de susţinere.

2. Menţinerea unei anumite poziţii. Mişcările inutile în timpul elanului influenţează negativ **echilibrul, viteza, punctarea** de către arbitri.

3. Adoptarea unei poziţii relaxate pe pîrtia de elan. Exagerarea contracţiei este greşeala majorităţii schiorilor noştri şi este inevitabilă la începători. Travaliul muscular pe pîrtia de elan are un aspect static, care este mai obositor decît cel dinamic. Trebuie menţinut un grad de tonicitate musculară, însă această contractare elastică nu trebuie dusă la crispare. Săritorul trebuie să fie odihnit, pentru a da randamentul maxim în efectuarea desprinderii ; musculatura se contractă pentru detentă, cu puţin înainte de execuţia ei. Pe trambulină acest punct ar fi situat la începutul racordajului platformei de desprindere.

Specifică începătorilor pentru asigurarea controlului şi siguranţei, este contracţia mai intensă care nu trebuie dusă pînă la exagerare. Se va urmări diminuarea ei treptat, pe măsura obţinerii siguranţei necesare.

4. Existenţa unei simetrii privind :

a) repartiţia egală a greutăţii pe ambele schiuri, pentru îmbunătăţirea alunecării şi detentei ;

b) paralelismul dintre schiuri şi dintre acestea şi direcţia de deplasare pentru îmbunătăţirea vitezei, echilibrului şi a direcţiei ;

c) poziţia capului, a trunchiului şi a braţelor.

In general, un elan bun va fi acela care prin aspectul său va denota siguranţă, precizie şi hotărîre în lunecare.

Din punct de vedere tehnic se adoptă mai multe poziţii :

A. Poziţia de elan care constituie şi poziţia din care se va executa detenta, fără alte mişcări pregătitoare. Ea va putea fi mai înaltă sau mai joasă, în funcţie de mărimea pîrghiilor şi viteza de reacţie a săritorului. In principiu, liniile gambei vor avea înclinaţia de 50—60° faţă de pantă, iar linia trunchiului va fi mai înclinată. Unghiul format de gambă şi coapsă va fi de maximum 90° ca fiind cel mai favorabil detentei. Braţele stau pe lîngă corp, uşor flexate din articulaţia cotului, palmele întinse în poziţia de executare a mişcării, coordonate cu desprinderea picioarelor ; capul va avea o poziţie normală, degajată.

B. Poziţia de elan care este întru totul subordonată vitezei şi dă posibilitate executării unor mişcări pregătitoare, pentru crearea pîrghiilor favorabile desprinderii. Aceasta este poziţia întîlnită la săritorii cu o bună pregătire, care sînt avantajaţi în ce priveşte obţinerea vitezei maxime şi a **relaxării** pe pîrtia de elan. Unghiurile dintre pîrghii sînt reduse complet, coapsele sprijinindu-se pe gambe, iar trunchiul pe genunchi. Această poziţie cere o mare supleţe şi elasticitate din partea săritorului. Centrul de greutate este mutat spre înapoi ; este deci necesară punerea lui în poziţie favorabilă înaintea desprinderii, totodată asigurîndu-se şi unghiuri optime între segmentele corpului, în funcţie de particularităţile fiecărui săritor.

C. Poziţia de elan din care săritorul execută înaintea desprinderii, o flexie din articulaţiile membrelor inferioare, punînd în tensiune muşchii extensori pentru executarea detentei. Braţele se duc uşor înapoi, pregătirea dînd aspectul unei uşoare balansări prin coborîrea centrului de greutate. Această balansare este puţin folosită de săritorii buni pe trambulinele mari şi cu viteză mare pe pîrtia de elan, fiind chiar contraindicată.

Pe pîrtia de elan membrele superioare au poziţia relativ relaxată, realizată prin perpendicularitatea braţului pe pantă şi de faptul că articulaţia cotului formează un unghi aproximativ de 90°. Membrele superioare nu trebuie să atingă pîrtia de elan, acest caz fiind socotit de cele mai multe ori ca pierdere a echilibrului, ce aduce reducerea notei la 0.

In general, vom considera greşite poziţiile care împiedică o alunecare şi o desprindere bună.

II. Desprinderea

Desprinderea este socotită drept momentul determinant al săriturii de care depinde atît adoptarea unei poziţii favorabile şi echilibrate în zbor, cît şi obţinerea lungimii acesteia prin înălţarea şi deplasarea înainte a traiectoriei. Este de necontestat că la viteze mari impulsia nu influenţează mult traiectoria zborului ; cele două viteze a elanului şi a impulsiei se compun vectorial şi din cauza mărimii primei viteze, impulsia nu poate avea atîta eficienţă. In acest caz, îndreptarea corpului se face pentru punerea lui în unghi favorabil de zbor.

Dacă săritorul ar pleca de pe platforma de desprindere fără a executa impulsia, traiectoria zborului ar fi o tangentă la linia platformei în punctul de desprindere.

Executînd impulsia, parabola traiectoriei se înalţă deasupra liniei platformei, iar în coborîre intersectează linia imaginară a prelungirii acesteia într-un punct mai depărtat sau mai apropiat de punctul de desprindere, în funcţie de: forţa de impulsie, unghiul de impulsie şi viteza de deplasare.

Unghiul de impulsie este format de platforma de desprindere şi direcţia pe care se exercită forţa de impulsie.

Platforma are o lungime de 4—8 m, iar unghiul de înclinaţie care variază între 0^0 şi 8^0, este direct proporţional cu dimensiunile trambulinei.

Pentru a preciza localizarea impulsiei pe această platformă, luăm ca punct de reper locul unde se sfîrşeşte, deci în momentul cînd marginea anterioară a bacurilor este la marginea platformei, impulsia este terminată. Ideal ar fi ca de la marginea platformei spre înapoi pînă la punctul începerii impulsiei, distanţa să fie cît mai scurtă, fapt care va denota o bună viteză de execuţie.

Punctul începerii impulsiei va oscila înainte sau înapoi în funcţie de viteza de deplasare, viteza de execuţie, lungimea pîrghiilor corpului şi valoarea (mărimea) unghiurilor dintre pîrghii.

Forţe biomecanice

1. Rezistenţa aerului pe platformă este mare, deoarece aici viteza este maximă. Ea creşte proporţional cu mărirea suprafeţei frontale (suprafaţa de atac) în timpul cînd săritorul execută impulsia. Astfel, la o viteză de 20—25 m/sec., rezistenţa aerului ajunge la cca. 20 kg/m². Apare deci necesitatea imprimării din impulsie a unei poziţii aerodinamice care se realizează la un unghi favorabil atît desprinderii cît şi zborului.

2. Frecarea creşte în porţiunea racordajului platformei, frînînd viteza, datorită forţei centrifuge. Tot aici există tendinţa de închidere a unghiurilor (presarea schiorului) care practic trebuie transformată într-o punere în tensiune a musculaturii pentru impulsie.

3. Componenta forţei de detentă ca forţă ce se naşte pe direcţia opusă mişcării datorită impulsiei, constituie o frînare şi este cu atît mai mare, cu cît unghiul de impulsie este mai mic (Fig. 2).

4. Gravitatea ca forţă, trebuie învinsă prin forţa musculară care contribuie la executarea impulsiei.

Datorită inerţiei, săritorul îşi poate menţine, cu excepţiile arătate (forţa centrifugă şi rezistenţa aerului crescută), viteza pe platforma de desprindere căreea unghiul de maximum 8^0 nu îi aduce nici o îmbunătăţire.

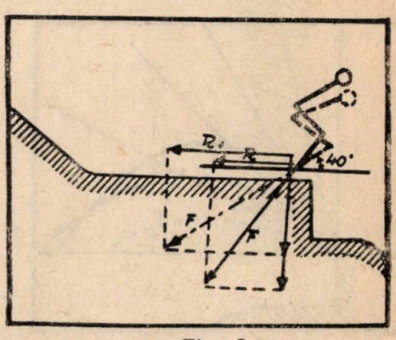


Fig. 2.

Condiţii subiective de executare a unei bune impulsii:

1. Luarea „poziţiei iniţiale" (pregătirea pentru impulsie).

Pentru aceasta, trebuie create unghiurile optime dintre pîrghiile formate de diferitele segmente ale corpului şi punerea în tensiune a musculaturii care contribuie la executarea impulsiei.

2. Angrenarea în întregime a tuturor segmentelor corpului şi a musculaturii ce declanşează impulsia, ca bază materială de execuţie.

Ansamblul săritor-schiuri constituie o greutate apreciabilă care trebuie învinsă prin impulsie. Pentru ca forţa de impulsie să fie mai mare, este necesar ca direcţia forţei de impingere a muşchilor să treacă prin talpa piciorului şi centrul de greutate a corpului.

Muşchii care participă la declanşarea impulsiei sînt: flexorii scurţi ai degetelor (situaţi pe faţa plantară a labei piciorului); muşchii posteriori ai gambei (execută flexia plantară a labei piciorului); muşchii extensori ai articulaţiei genunchiului; muşchii extensori ai articulaţiei coxofemurale; muşchii extensori ai trunchiului (muşchii şanţurilor vertebrale şi ridicători ai centurii scapulare); muşchii adductori ai articulaţiei scapulo-humerale şi muşchii flexori ai articulaţiei cotului.

Concomitent se contractă şi musculatura antagonistă, care frinînd acţiunea muşchilor principali, va transforma corpul într-un bloc unitar, ferind articulaţiile de mişcări anormale. Momentul terminal al detentei găseşte săritorul pe vîrfuri.

3. Coordonarea perfectă a tuturor segmentelor corpului în momentul desprinderii. Aceasta constă în începerea şi terminarea simultană a mişcărilor pe care le execută membrele inferioare, trunchiul şi

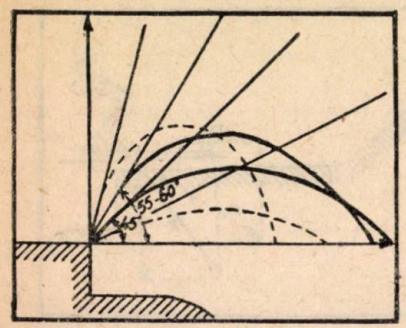


Fig. 3.

membrele superioare. Altfel, ele nu vor da valoare maximă impulsiei, datorită neuniformităţii în ridicare şi dezechilibrului.

4. Execuţie simetrică, respectiv impulsie egală cu ambele picioare, orientarea mişcărilor segmentelor pe direcţie de deplasare şi simetrie în lucrul membrelor superioare.

Picioarele — bacurile — se găsesc la acelaşi nivel şi uneori puţin depărtate (cca. 5 cm), pentru crearea unei baze mai mari de desprindere. Toate acestea vor îmbunătăţi desprinderea şi echilibrarea zborului.

5. Viteza mare de execuţie a impulsiei ; la viteze mari, lungimea de exercitare a forţei impulsiei trebuie redusă la 3—4 m, iar ca timp la 2—3 zecimi de secundă.

Condiţiile biomecanice ale unei bune impulsii.

1. Unghiul optim dintre linia gambei şi a coapsei este de 90^0 ; dacă este mai mare, va reduce valoarea impulsiei, iar dacă este mai mic, necesită o forţă mai mare de impulsie cît şi o durată mai mare de execuţie. In acest caz, impulsia se îmbunătăţeşte numai dacă săritorul are o forţă de impulsie bună, viteză de execuţie mare şi o coordonare perfectă a segmentelor corpului.

2. Unghiul optim de impulsie, format de linia mesei şi direcţia impulsiei, este (teoretic) de 45^0 asigurînd cea mai lungă săritură. Tendinţa de a mări sau a micşora acest unghi peste şi sub 45^0 va înălţa sau va cobori punctul maxim al traiectoriei centrului de greutate, micşorînd în ambele cazuri lungimea săriturii. Vezi fig. 3.

Practic, direcţia de impulsie trebuie să se execute la 55^0—65^0. Diferenţele de lungime, realizate faţă de lungimea maximă, fiind mici, în general direcţia se poate controla, urmărind poziţia gambei în momentul final al impulsiei.

O impulsie exercitată sub un unghi de 55^0—65^0 va prezenta şi avantajul scăderii forţei născute la desprindere — componenţa forţei de detentă. (Vezi fig. 2).

Unghiul favorabil de impulsie, creează şi tendinţa de rostogolire înaintea centrului de greutate, care depăşeşte linia picioarelor, săritorul luînd poziţia aerodinamică favorabilă începerii zborului. In principiu, unghiul de detentă scade spre 55^0 cu cît trambulina (deci şi viteza) este mai mare, ca o necesitate de învingere în unghi optim a rezistenţei aerului.

Execuţia tehnică va trebui legată de adoptarea principiilor biomecanice ; adecvarea tehnicii la particularităţile săritorului respectiv ; gradarea mişcărilor şi sezisarea modificărilor survenite în condiţii schimbătoare (zăpadă, profilul trambulinei, etc.).

Din punct de vedere tehnic avem două momente :

A. *„Poziţia iniţială" de efectuare a impulsiei* — amintită la tehnica elanului. Aceasta este considerată ca făcînd parte din elan, însă trebuie legată şi de impulsie pe care o determină în mare măsură ; se referă la valoarea unghiurilor.

B. *Impulsia propriu-zisă coordonează :*

— lucrul picioarelor, care constă în reducerea unghiurilor prin extensia la limită din articulaţia genunchiului şi flexia exagerată a labei piciorului ;

— lucrul trunchiului, realizat de acţiunea muşchilor extensori, constînd dintr-o mişcare de ridicare, înaintare şi rostogolire spre înainte. Unghiul dintre coapse şi trunchi este mai mare sau mai mic în funcţie de cele două stiluri adoptate în zbor : stilul îndoit din articulaţia coxofemurală, folosit mai puţin şi stilul avîntat din glezne — stilul modern. Capul în uşoară extensie, reglează tonicitatea musculară ;

— lucrul braţelor, care este energic şi cu totul diferit de la un săritor la altul, fiind legat şi de stilul de zbor. Astfel,

întîlnim : ducerea brațelor în sus și în lateral, îndoite din articulația cotului. La terminarea desprinderii ele se găsesc la punctul maxim de înălțare, iar după o rotare în zbor se fixează pe coapse. Uneori, după rotare se continuă ducerea lor spre înainte.

La unii săritori se observă o traiectorie scurtă a brațelor în sus lateral și fixarea lor pe coapsă.

De asemenea, brațele pot fi duse și spre înapoi în sus, original în acest sens fiind săritorul german H. Glass.

Principalul este ca mișcarea lor să ajute atît detentei cît și poziției aerodinamice în zbor.

Greșeli tehnice

Impulsia făcută prea devreme și terminată mai înapoia marginei platformei, duce la mutarea spre înapoi a traiectoriei, deci la scurtarea săriturii.

Impulsia tîrzie (trambulină scăpată) duce la coborîrea bruscă a traiectoriei centrului de greutate și la scurtarea considerabilă a săriturii ; aceasta în cazul cînd impulsia a fost începută pe platformă și s-a terminat în aer. Coborîrea centrului de greutate se datorește „componentei forței de detentă".

Neexecutarea detentei pe trambuline pînă la 80 m.

Lipsa poziției aerodinamice încă de pe platformă, pe trambulinele mari (de record) duce la tendința de răsturnare înapoi a săritorului, neajuns greu de remediat în aer la viteze mari.

Există un moment care prin importanța execuției lui, imediat după terminarea desprinderii, trebuie legat de aceasta ; este vorba de tragerea schiurilor în sus, din articulația gleznei. Aceasta va necesita o forță cu atît mai mare cu cît unghiul de impulsie va fi mai mic. Schiurile de pe masă trebuie să fie orientate spre în sus, la un unghi de 15°. Astfel săritorul începe zborul, această condiție asigurînd :

— crearea unei favorabile poziții aerodinamice ;

— posibilitatea de a modifica poziția de zbor în funcție de condiții diferite.

Privind în general zborul, la săriturile cu schiurile, putem spune că este în foarte mare măsură determinat de o corectă și corespunzătoare impulsie, conformă situației respective. Viteza mare în aer, posibilitatea relativ mică de echilibrare sînt situații cu care săritorul va avea mult de lucru în caz că nu și-a asigurat o favorabilă premisă prin detentă. Și mai departe, aterizarea care este momentul dificil al săriturii, va atrage apreciabile depunctări cauzate indirect, dar în mare măsură de o impulsie necorespunzătoare.

Din ansamblul săriturii posibilitățile de a lucra pentru dezvoltarea detentei sînt cele mai mari în tot timpul anului, fie de a o crea ca o calitate specifică, fie de a o adapta condițiilor speciale pe zăpadă. Nu trebuie totuși să greșim neglijînd de a o crea la maximum de viteză de execuție.

Pentru zbor s-au ivit multe noi probleme, a căror dezvoltare, în lipsă de spațiu, o vom face în numărul următor.

Stadiul actual de dezvoltare al hocheiului nostru

MIHAI FLAMAROPOL
antrenor al echipei C.C.A.

În R.P.R. hocheiul a fost îndrăgit de mii de oameni ai muncii. Deşi nu avem baze sportive corespunzătoare pregătirii echipelor noastre şi răspîndirii în rîndul maselor a acestui sport dinamic şi spectaculos, putem afirma cu certitudine că valoarea tehnică şi tactică a unora din echipe este în progres de la an la an, iar numărul jucătorilor legitimaţi în colective este în reală şi simţitoare creştere.

În cursul anului 1956, activitatea jucătorilor noştri nu s-a limitat ca altădată numai la calendarul intern (cuprinzînd campionatul R.P.R. şi încă două sau trei reuniuni), ci a cuprins şi cîteva meciuri internaţionale care ne-au dat posibilitatea să constatăm şi să analizăm o serie de realităţi care, raportate la posibilităţile noastre de pregătire şi dezvoltare, ne oferă ca rezultat final un bilanţ satisfăcător.

Echipele din R. D. Germană şi R. Cehoslovacă, care ne-au fost adversare, în cadrul celor două tabere comune de pregătire, din cursul anului 1955, s-au antrenat pe patinoare cu gheaţă artificială care le oferă condiţii concrete de pregătire după un plan minuţios şi bine stabilit. Deşi au avut acest mare avantaj, în meciurile susţinute cu noi pe teren a existat un raport de forţe aproape egal, considerînd că diferenţele de scor de unul şi trei puncte faţă de reprezentativa R. D. G., în faţa căreia am pierdut de două ori, sînt diferenţe de scor mici, faţă de scorurile care se înregistrează chiar în întîlnirile din cadrul campionatului mondial.

În turneul întreprins în Cehoslovacia, rezultatele obţinute au fost de asemenea mai mult decît satisfăcătoare. Deşi adversarii noştri nu au reprezentat quintesenţa hocheiului cehoslovac, ei au efectuat antrenamentele cu regularitate încă din luna octombrie şi erau formaţiile cele mai puternice ale oraşelor în care am jucat. Rezultatele de pe teren s-au soldat cu diferenţe de scor minime, în favoarea sau defavoarea noastră, ceea ce dovedeşte că pe teren echipele au fost aproape egale.

Rezultă că străduinţele depuse în procesul de pregătire a jucătorilor noştri, care s-a efectuat doar pe patinoarele noastre cu gheaţă naturală, au dat rezultate mai mult decît bune. Munca depusă în ultimii şase ani ne-a dat posibilitatea de a ne însuşi, în parte, elemente din tehnica şi tactica modernă a jocului de hochei pe gheaţă.

Pentru a-şi prelungi activitatea hocheiştii noştri au folosit lacul Bîlea (2056 m altitudine), unde în luna noiembrie se fac primii paşi pe gheaţă, deoarece doar în lunile decembrie şi ianuarie oraşele Gheorghieni, Miercurea Ciuc şi Oraşul Stalin, pot oferi condiţii prielnice de desfăşurare a primelor întîlniri amicale şi oficiale. Dacă adăugăm faptul că de curînd în unele centre din nord ca Rădăuţi, Suceava şi Cîmpulung Moldovenesc au luat fiinţă secţii de hochei, putem considera că acest sport este privit cu seriozitate iar perspectivele sale ne fac să fim optimişti. Totuşi, am face o greşeală considerînd că astfel am rezolvat problema activităţii hocheiste din republica noastră, că ne vom dezvolta calităţile şi valorile, că se va înmulţi considerabil numărul jucătorilor de valoare şi că în curînd vom putea concura alături de primele opt ţări participante în seria A a campionatului mondial, fără să ne îngrijim de problema principală care se pune: construirea patinoarului artificial.

Credem că nu trebuie să mai insistăm asupra importanţei construirii acestei baze. Sperăm că insistenţele Comisiei centrale de hochei vor fi încununate cu succes şi că în curînd, pe stadioanele de iarnă ale capitalei, vor evolua în întrecere hocheiştii cei mai buni din Europa, alături de reprezentativa noastră. Numai aşa vom reuşi după cîţiva ani de muncă să participăm la seria A a campionatelor mondiale, care ar fi primul obiectiv important în domeniul afirmării hocheiului românesc.

Pentru buna orientare a muncii noastre în viitor, va trebui să analizăm în primul rînd stadiul actual al hocheiului din țara noastră, cu deficiențele și realizările sale. În acest sezon se preconizează o activitate mai bogată în întîlniri internaționale. De aceea vom face o analiză a posibilităților noastre (care ne-ar da un îndiciu privitor la unele probleme ce stau la baza dezvoltării hocheiului), dar care nu are pretenția de a rezolva toate problemele ridicate de acest sport.

Despre pregătirea fizică

Pregătirea fizică a jucătorilor noștri de hochei lasă mult de dorit. Avînd o perioadă de tranziție și o perioadă pregătitoare pe uscat de lungă durată (cca. 9 luni), ar fi necesar ca toți hocheiștii să practice în mod regulat alte sporturi, participînd chiar și la competiții ca fotbal, baschet, handbal, tenis etc.

Putem constata că în afară de cîțiva jucători, marea majoritate a hocheiștilor noștri nu practică în cursul verii sporturi care le-ar asigura continuitatea în pregătire și le-ar permite să-și păstreze gradul de antrenament pe care-l atinseseră în campionat. Menținerea la același nivel a gradului de antrenament, cît și îmbunătățirea calităților fizice, trebuie să fie preocuparea de bază a antrenorilor în perioada de tranziție.

Rezultă deci, că dezvoltarea și menținerea calităților fizice este cu atît mai importantă, cu cît aceste calități sînt mai greu de obținut, datorită faptului că hocheiul se practică într-o perioadă relativ scurtă. Este clar că un jucător de hochei, nu-și va putea menține sau îmbunătăți nivelul pregătirii fizice generale numai prin antrenamente specifice. El va trebui să cunoască și să și practice în cursul verii alte sporturi care să-i asigure continuitatea în dezvoltarea posibilităților fizice. Fără a respecta acest principiu, hocheiștii din țara noastră, nu-și vor putea îmbunătăți nici pregătirea tehnică și tactică în măsura cerințelor jocului modern, spre care tindem cu toții.

De aceea, antrenorii noștri sînt obligați să aibă sub control permanent lotul de jucători, pe care vor trebui să-i îndrumeze în tot cursul anului. Începînd din mijlocul verii, sarcina principală va trebui să fie dezvoltarea calităților fizice : forță, viteză, rezistență și îndemînare. În hochei, toate aceste calități sînt solicitate la maximum. Hocheiștii sovietici, cehoslovaci și canadieni patinează cu viteză foarte mare. Ei reușesc aceasta datorită antrenamentelor pe care le fac în tot cursul verii. De exemplu, majoritatea hocheiștilor care compun lotul U.R.S.S. parcurg 100 m plat (avînd pantofi de gimnastică) în 11,5—11,8 secunde.

Trebuie să arătăm că va fi necesar să se acorde multă atenție capacității de a depune maximum de efort într-un timp relativ scurt (1—2 min.).

S-a observat în ultimii ani, că schimbările de jucători făcute de canadieni sau sovietici, au fost efectuate la maximum 1 min. 20 sec. S-ar putea crede că efectuînd asemenea schimbări, hocheiștii părăsesc terenul din cauza lipsei de rezistență, dar în realitate este cauzată de faptul că în cele 80 de secunde — ei au jucat într-un ritm extraordinar de rapid depunînd maximum de efort.

Noi am efectuat schimbările pînă în acest an la 2—3 min. Jucătorii se supărau în cazul cînd erau schimbați mai des, pe motiv că „încă n-au intrat în joc" sau că „nici nu au avut timp să se încălzească". Or, de aici se poate deduce cît de greșit am aplicat pînă acum metodele de introducere în jocul de hochei a unui ritm de joc mai rapid, neglijînd pregătirea tehnică și tactică în condițiile acestui joc rapid.

Despre tehnica hocheiștilor noștri

Privind jocul sovieticilor sau al cehoslovacilor ești uluit de arta cu care conduc pucul în viteză, de siguranța cu care driblează pe unul sau doi apărători, de precizia cu care trag la poartă sau de măiestria cu care pasează direct la coechipierul demarcat. Toate acestea dovedesc o tehnică înaltă, pe care o posedă atît atacanții cît și apărătorii echipelor lor. Dacă însă în munca de îmbunătățire a pregătirii tehnice ei pun accentul pe pasă și șut, dribling sau bodicec, noi trebuie să ne gîndim în primul rînd la tehnica patinajului fiindcă jucătorii noștri, cu cîteva excepții nu au încă stabilitatea pe gheață. Deci patinajul reprezintă pentru noi baza pe care trebuie să se axeze munca pentru dezvoltarea principalelor elemente de tehnică individuală.

Dacă antrenorii reprezentativelor care participă la prima serie a jocurilor mondiale, sînt preocupați de principiile moderne ale tacticii, noi am reușit abia în cursul anului precedent să obișnuim și să învățăm pe jucătorii noștri să paseze sau să dribleze în viteză.

Asupra tehnicii driblingului putem spune că jucătorii noștri nu au ajuns încă să controleze bine pucul cu lama crosei, fapt care-i obligă să îndrepte privirea în jos. Ei pierd astfel posibilitatea de a avea o orientare precisă a poziției de pe teren, riscînd să fie și ușor loviți cu umărul.

Hocheistul bun știe să conducă pucul în viteză și prin mișcări înșelătoare, să-l oblige pe adversar să greșească ; dejucîndu-i intențiile, el va reuși printr-o scurtă mișcare a crosei să-l depășească și să trimită apoi pucul unde dorește. Adversarul trebuie ocolit nu printr-o mișcare largă — așa cum se face la noi — ci cît mai scurt, pentru a putea alege drumul mai drept către locul cel mai indicat.

În ceea ce privește pasa, tehnicienii care au asistat la Jocurile Olimpice, au remarcat că hocheiștii canadieni pasează mult mai puternic decît hocheiștii sovietici, care nu trimit pucul coechipierului cu cea mai mare viteză. În acest sens, discuțiile au conchis că pasa trebuie să fie surprinzătoare, variată și mai puțin puternică decît un șut. Jucătorul care primește pucul nu trebuie să fie preocupat prea mult de modul în care va intra în posesia lui, el fiind obligat să fie sigur pe continuitatea acțiunii pe care vrea să o întreprindă și care-i solicită orientare și calm. Siguranța trimiterii, a preciziei și a recepționării pucului, fie cu crosa, cu patina sau cu mîna, trebuie să constituie unul din obiectivele principale în munca de instruire pe gheață de-a lungul perioadei pregătitoare în antrenamentele echipelor noastre.

Lovitura cu corpul este permisă de regulamentul Federației internaționale de hochei. Dacă în urmă cu mulți ani nu constituia un element din complexul tehnicii, astăzi ea preocupă în mare măsură pe antrenori în munca de instruire, deoarece în afară de abilitate, solicită mult curaj. În ciocnirea directă cu adversarul, apărătorul — fundaș sau atacant — riscă și el să fie izbit, dezechilibrat, chiar rănit.

Era considerat greșit de noi, că lovitura cu corpul este specifică fundașilor și în acest sens — îi instruiam aproape numai pe ei. Astăzi, cînd ritmul de joc s-a intensificat, schimburile de locuri făcîndu-se automat prin pătrunderea fundașului în zona de atac și înlocuirea acestuia printr-un înaintaș se impune ca toți atacanții să cunoască mijloacele cele mai bune de a ataca pe adversar în față, utilizînd cu succes lovitura cu umărul sau coapsa.

Antrenorii sovietici — care se străduiesc să obțină o universalizare pe posturi a tuturor jucătorilor, consideră că cea mai grea muncă este aceea de a învăța pe înaintași să lovească cu corpul și să intre în ciocnire directă cu adversarul.

Unii jucători din echipele noastre fruntașe au început să înțeleagă importanța loviturii cu corpul și să o aplice cu succes în meciurile de campionat. Ionescu, Raduc, Ganga, Mizgăreanu și Török au dovedit în sezonul trecut că pot lovi cu corpul cu mult succes. Este recomandabil ca în anul competițional care urmează, toți componenții echipelor noastre fruntașe să utilizeze cu mult curaj în apărare această lovitură.

Concretizarea acțiunilor prin șut este de asemenea un element de bază al tehnicii în hochei. În ultimii ani, datorită faptului că marcajul a devenit foarte strict iar valoarea portarilor a crescut, pregătirea pucului la lama crosei a fost eliminată din exersarea trasului la poartă. Șutul a devenit o lovitură dată prin zvîcnirea brațului cu răsucirea lamei crosei direct spre poartă, asemenea unei lovituri de bici. În acest mod, portarul nu mai are timp să se gîndească și să ghicească intențiile celui care lovește fulgerător pucul ; de asemenea, apărătorul direct nu poate împiedica trimiterea lui spre poartă.

Încercînd în anul trecut la antrenarea jucătorilor noștri lovirea directă a pucului, ne-am întrerupt munca, deoarece crosele se deteriorau după două sau trei lovituri. Reiese că va trebui să ne construim crosele dintr-un material mult mai durabil. Bineînțeles, exersînd această lovitură și însușind-o, jucătorul de hochei trebuie să știe că e necesară toată atenția atunci cînd se află cu pucul într-o situație favorabilă, căci ocaziile bune trebuie concretizate, ele fiind scopul final al acțiunii la care contribuie întreaga echipă.

Tehnica individuală reprezintă în hochei unul dintre cele mai importante elemente, deoarece stă la baza jocului. Noi ne prezentăm astăzi cu mari lipsuri în ceea ce privește tehnica. Acest fapt se datorește pe de o parte lipsei patinoarului artificial, iar pe de altă parte inconstanței și ușurinței cu care antrenorii și jucătorii privesc munca în taberele de pregătire. Chiar dacă prima cauză este obiectivă, ea nu trebuie să reprezinte o piedică pentru noi, și în perioada cînd avem gheață să lucrăm cîte 3—4 ore pe zi pentru îmbunătățirea tehnicii individuale. Astfel, ne vom îmbunătăți și posibilitățile tactice, rezolvînd problemele care stau în fața progresului și afirmării noastre.

Despre tactica hocheiului modern

Analizînd şi învăţînd din jocurile campionatului mondial, observăm două concepţii tactice deosebite în acţiunile de atac şi apărare : concepţia canadiană şi concepţia sovietică.

Acţiunile de atac ale canadienilor sînt bazate pe înalta tehnică individuală a jucătorilor. Ei pornesc atacul cu un singur jucător, care driblează pînă la linia de atac (pînă în faţa celor doi fundaşi) şi pasează coechipierilor veniţi în viteză sau trage spre poartă, unde ceilalţi doi se reped pentru a intra în posesia pucului. Dacă pucul se află la un adversar, jucătorul canadian îl atacă izbindu-se de el cu forţă, pentru a-l dezechilibra şi face să greşească iar apoi luîndu-i pucul caută să-l paseze unui coechipier, care sigur va trage la poartă.

În faţa porţii adverse, se vor găsi întotdeauna unul sau doi canadieni, care caută să devieze direcţia pucului, sau să-l introducă în poartă, utilizînd la maximum forţa în acţiunile de atac.

Driblingul este arma de bază, fiindcă ei stăpînesc cu multă siguranţă, tehnica depăşirii adversarului. Chiar şi apărătorii lor, cînd pornesc la contraatac, driblează pînă dincolo de zona de atac, de unde pasează sau trag la poartă. Deseori ei încearcă să dribleze întreaga echipă şi chiar pe portar.

Spre deosebire de jocul canadienilor, sovieticii au exersat şi învăţat să paseze în cea mai mare viteză şi să intre cu pucul în zona de mijloc prin trecerea lui de la un atacant la altul. Apoi, trecînd în zona de atac, pucul este pasat între extreme şi fundaşi (sistemul „plic"). Aceştia caută să-l trimeată coechipierilor care vor găsi poziţia cea mai favorabilă pentru a trage la poartă. Pierzînd pucul, ei vin cu cea mai mare viteză în ajutorul apărătorilor, în caz că adversarul a pus bine stăpînire pe el.

Sovieticii însă nu presează poarta adversă aşa cum fac canadienii şi nu se izbesc de adversari în zona lor pentru a-i dezechilibra. Antrenorii sovietici caută de asemenea să perfecţioneze driblingul fundaşilor pentru ca aceştia să poată participa activ la contraatac, deoarece consideră că aceste acţiuni ale canadienilor sînt foarte eficace şi deci trebuie învăţate.

Din cele relatate mai sus reiese clar că pentru atac este necesară aplicarea sistemului de atac cu toţi jucătorii, asigurîndu-se apărarea prin aşezarea fundaşilor înapoia atacanţilor (plicul). Utilizînd maximum de viteză şi colaborare între jucători, trebuie să se concretizeze situaţia favorabilă printr-un jucător care se va ivi în faţa porţii adverse.

În apărare canadienii aplică strict marcarea celor două extreme adverse de către extremele proprii. Pe jucătorul din centru care are pucul, îl lasă în seama fundaşilor. În cazul cînd adversarul îi presează în zona de apărare ei apără disperat poarta. Centrul atacant se postează întotdeauna în mijlocul zonei de apărare, avînd sarcina de a împiedica acţiunile fundaşilor adverşi. În general, ei nu se apără cu o tactică specială, căutînd permanent a obliga pe adversari să se apropie de mantinelă, unde-i blochează în forţă şi îi deposedează de puc. Spre deosebire de tactica canadiană, sovieticii aplică în apărare variante tactice în care fiecare jucător are o sarcină specială. În primul rînd, cei doi fundaşi au sarcina de a supraveghea spaţiul din faţa porţii şi de a nu-l lăsa pe adversar să acţioneze liber. Înaintaşii sînt obligaţi să revie în ajutorul apărării atunci cînd pierd pucul şi să marcheze strict extremele. Centrul atacant se pregăteşte în vederea unui contraatac, care va fi susţinut cu unul dintre fundaşi sau cu înaintaşul cel mai apropiat de el.

Hocheiştii noştri trebuie să înveţe a se apăra cu toată echipa, chiar dacă adversarul atacă minute întregi, să nu se dezorienteze sau să se demobilizeze, fiindcă apărarea face şi ea parte din joc. Trebuie să existe o colaborare perfectă între apărători şi atacanţi, efectuîndu-se dese schimburi de locuri între ei. Noi tindem, ca şi echipele străine, spre o universalizare pe posturi a jucătorilor, care ne-ar ajuta atît în atac cît şi în apărare. Pentru aceasta va trebui să specializăm jucătorii prin antrenamente minuţioase. Viteza de întoarcere a înaintaşilor noştri în zona de apărare trebuie să fie aceeaşi cu care pornesc la atac.

În viitor, numai prin utilizarea a trei linii de atac (aşa cum fac astăzi toţi antrenorii străini), vom reuşi să imprimăm un ritm de joc mai rapid şi vom intensifica atacul şi apărarea echipelor noastre. Schimburile vor trebui reduse de la trei şi două minute, aşa cum se fac astăzi, pînă la 60—80 secunde, în care jucătorul va trebui să-şi folosească toată energia şi forţa pe care este capabil să o depună.

Numai astfel tactica echipelor noastre va fi mai variată. Acordînd multă atenţie lipsurilor noastre, vom putea înfrunta formaţiile puternice — cu tactici moderne şi cu experienţa campionatelor grele.

Pregătirea morală

În general, jucătorii de hochei se pregătesc în cadrul taberelor de pregătire din oraşele de altitudine, unde clima permite antrenamente pe gheaţă. Fie la lacul Bîlea, fie la Gheorghieni, fie la Miercurea Ciuc sau chiar la Oraşul Stalin, jucătorii noştri au contribuit practic la munca de amenajare a terenurilor, pe care ulterior trebuiau să joace sau să se antreneze.

Aceasta denotă dorinţa hocheiştilor noştri de a-şi perfecţiona calităţile şi de a-şi îmbunătăţi în special tehnica pe gheaţă conştienţi fiind că aceasta este una din lipsurile principale.

Îmbunătăţirea pregătirii morale trebuie să ocupe un loc important în alcătuirea planurilor de lucru şi a conspectelor de lecţii de către antrenori.

Considerăm că numai profitînd de toate posibilităţile pe care ni le oferă iarna noastră (în ultimii ani mai mult meridională), mărind orele de antrenament în zilele în care termometrul coboară sub 0 grade, vom putea menţine şi chiar ridica valoarea calitativă a hocheiului.

Hocheiştii noştri trebuie să depună o muncă asiduă, eforturi maxime, formîndu-le dorinţa fermă de a progresa, încît să ne putem întrece cu formaţii antrenate şi pregătite pe patinoare artificiale.

Exemplul cel mai elocvent îl avem în munca depusă în cursul ultimilor zece ani de către sportivii sovietici, care au reuşit prin eforturi deosebit de mari să domine echipele reprezentative din Europa, deşi pînă în acest an nu au existat în Uniunea Sovietică patinoare artificiale. Este adevărat că în U.R.S.S. iarna are o durată de două ori mai lungă decît a noastră, dar să nu uităm că sovieticii luptă pentru supremaţia mondială cu sportivii canadieni.

În cadrul taberelor de pregătire antrenorii au fost deseori împiedicaţi în muncă, după zile succesive de antrenamente pe gheaţă, de „plictiseala" care-i cuprindea pe jucători, cu toate că la început aveau o voioşie şi poftă deosebită de lucru.

De aceea este necesar ca jucătorilor, în cadrul taberelor de pregătire, să li se ofere posibilitatea de a-şi îmbina munca de pe teren cu alte preocupări decît cele sportive. Fie prin şezători culturale, fie printr-o piesă de teatru ascultată la radio, fie prin jocuri distractive sau de societate, am reuşit la lacul Bîlea îmbinarea armonioasă a lucrului pe gheaţă cu preocupări care să elimine plictiseala antrenamentelor zilnice.

În perioada precompetiţională, venind bine pregătiţi fizic, tehnic şi tactic, jucătorii se vor prezenta la jocuri cu un moral ridicat. Hocheiul, mai mult decît alte sporturi, solicită jucătorilor forţă şi mai ales curaj, prin însăşi posibilităţile largi de practicare a jocului bărbătesc pe care le dă regulamentul. Viteza jocului şi ciocnirile inerente datorite fazelor rapide în lupta dusă pentru puc, cer jucătorilor de hochei un moral ridicat în care curajul este un factor primordial şi care nu trebuie trecut uşor cu vederea. Avem nevoie de jucători curajoşi, care să lupte bărbăteşte cu adversarii, fie ei oricît de bine dotaţi fizicеşte.

În perioada de tranziţie este necesară efectuarea unui permanent control asupra activităţii jucătorilor în munca din producţie, din şcoli sau facultăţi, din întreprinderile în care lucrează. De asemenea este bine dacă în concediul de odihnă antrenorul poate regrupa echipa în aceeaşi localitate, reuşind astfel să întărească unitatea morală a formaţiei, care se destramă odată cu venirea primăverii.

În general, constatăm că în ultimii ani a existat o preocupare deosebită în ceea ce priveşte secţiile de hochei din cadrul colectivelor, care au oferit condiţii reale de pregătire şi dezvoltare.

Colegiul de antrenori, constituit recent îşi duce munca cu mai multă competenţă, ghidîndu-se după activitatea hocheiştilor sovietici şi cehoslovaci.

Activitatea colegiului de antrenori va trebui însă intensificată, în special în ceea ce priveşte controlul şi îndrumarea activităţii echipelor fruntaşe şi a jucătorilor din lotul reprezentativ, în tot cursul anului. De asemenea, problema cadrelor viitoare, a constituirii şi dezvoltării echipelor de juniori, nu trebuie neglijată, pentru a se asigura continuitatea acestui sport în ţara noastră.

Dacă în articolul de faţă nu am dezbătut toate aspectele care pot arăta stadiul în care ne aflăm, am căutat să schiţăm obiectivele principale pentru munca de viitor, care trebuie să ducă la afirmarea hocheiului din ţara noastră peste hotare.

Evidența progresului elevilor, mijloc de verificare a desfășurării procesului de educație fizică în școală

Prof. ADAM SEBESY
Școala medie nr. 17 București

Rezultatele muncii de educație fizică în școală depind în mare măsură de justețea planificării materialului de predat. Aceasta însă are valoare reală numai atunci cînd ține seama de condițiile existente.

Una din aceste condiții este și cunoașterea nivelului de pregătire a elevilor pe clase. Constatarea acestui nivel nu se poate face imediat ci numai după o observație mai îndelungată. Unul din mijloacele cele mai obiective pentru determinarea gradului de pregătire a claselor este înregistrarea rezultatelor obținute de fiecare elev în cadrul lecțiilor de control, planificate cît mai judicios în planul calendaristic. Interpretînd rezultatele obținute, ne putem forma o imagine reală asupra întregii clase. Pentru ca această imagine să fie cît mai fidelă, deci să arate nivelul real al clasei, vom înregistra de preferință acele rezultate care permit o apreciere cît mai obiectivă (cm, kg, sec, număr de repetări etc.). În felul acesta ne vom fixa asupra cîtorva norme de control judicios alese, care trebuie să țină seama de următoarele cerințe :

— să fie stabilite în conformitate cu programa de studii ;

— să se poată organiza ușor în funcție de condițiile materiale ale școlii (să nu necesite deplasare etc.) ;

— să permită o apreciere cît mai obiectivă ;

— să nu fie prea multe ;

— să fie variate pentru a putea cunoaște elevii din mai multe puncte de vedere.

Dintre normele de control mai ușor de organizat sînt probele de atletism : alergarea de viteză, săritura în lungime, săritura în înălțime, aruncarea greutății, săritura în lungime fără elan. La acestea se mai pot adăuga trasul la poartă cu mingea de handbal (precizie), serviciul plasat la volei, ridicări în brațe la bara fixă sau inele, îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat sau din sprijin la paralele, precum și alte exerciții simple la scara fixă etc. Fixarea acestor norme de control se face ținînd seama în primul rînd de condițiile materiale ale școlii.

Lucrînd în felul acesta, am observat că înregistrarea la sfîrșitul anului a rezultatelor obținute la aceste norme de control este insuficientă pentru orientarea activității următoare. La sfîrșitul anului nu ne putem da seama decît de nivelul atins de clasă, fără a putea aprecia justețea muncii metodice, din lipsa unui criteriu de comparație. Aceasta cu atît mai mult cu cît se știe că nivelul clasei este mai scăzut la începutul anului (din cauza vacanței) decît la sfîrșitul anului precedent.

De asemenea, în timpul anului se simțea nevoia unei verificări a planificării, spre a vedea în ce măsură era asigurat progresul elevilor.

Pentru a preîntîmpina unele greșeli, am experimentat sistemul cu trei înregistrări (evidențe) ale rezultatelor normelor de control eșalonate după cum urmează :

1. *Evidența primară*, efectuată la începutul anului școlar după 1—2 săptămîni de lucru cu ajutorul căreea se poate aprecia :

— nivelul clasei ;

— gradul de omogenitate al clasei ;

— în ce măsură clasa poate furniza elemente mai ridicate pentru secțiile colectivului sportiv ;

— diferențele între clasele paralele. În ce măsură sînt sau nu sînt de aceeași valoare.

2. *Evidența intermediară*, efectuată aproximativ la sfîrșitul primei treimi sau la jumătatea anului școlar. Cu ajutorul acestei evidențe avem posibilitatea de a vedea, la o singură clasă, în ce măsură performanțele cresc uniform la întreaga clasă și în ce măsură munca de omogenizare a clasei a dat rezultate, atît la o singură clasă cît și la clasele paralele. Dacă ambele clase cresc la fel în ceea ce privește performanțele.

3. *Evidenţa finală*, făcută la sfîrşitul anului ne arată :

— pe clase, gradul de creştere al performanţelor pe întregul an faţă de evidenţa primară.

Metoda de lucru. După un ciclu de 1—2 săptămîni de la începutul anului, urmează o serie de lecţii de control sub formă de concurs, în care se înregistrează performanţele elevilor. Acestea se înscriu într-un caiet special, asemănător cu un catalog. In dreptul fiecărui elev, pe orizontală, se înregistrează rezultatele obţinute la diferite probe de control.

Fiecare probă are o coloană verticală împărţită în trei, pentru evidenţa primară, intermediară şi finală. Dăm spre exemplificare tabelul nr. 1.

5.	211	15.190	25.165
6.	210	16.182	26.165
7.	209	17.181	27.163
8.	197	18.180	28.162
9.	197	19.177	29.160
10.	196	20.175	30.160
Medie	209.2	Medie 184.9	Medie 165.0

Iată un exemplu de sistematizare a mediilor obţinute la aruncarea greutăţii (5 kg), tabelul 2.

După cum se vede la clasele X avem numai mediile evidenţei primare, la clasele IX şi cele ale evidenţei intermediare, iar la clasele VIII mediile obţinute după ultimul control de la sfîrşitul anului.

Clasa VIII B *Tabelul 1*

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Aruncarea greutăţii			Lungime			Înălţime			Ridicări în braţe		
		P.	I.	F.	P.	I.	F.	P.	I.	F.	P.	I.	F.
1	A. N.	550	670	770	177	210	230	105	115	125	5	6	9
2	B. I.	810	823	850	209	216	246	120	120	125	11	14	17
3	C. A.	600	650	740	181	213	210	115	120	120	8	10	13

Se înscriu elevii în ordine alfabetică, respectînd ordinea din catalogul clasei. Astfel pot fi urmăriţi şi restanţierii (cei care au absentat), care îşi vor da normele în lecţiile următoare (cîte doi-trei), pentru a nu stînjeni bunul mers al lecţiei.

Avînd toată clasa în evidenţă, vom trece la prelucrarea datelor.

Prima operaţie este înşirarea rezultatetelor în ordinea valorii lor.

După aceasta se trece la calcularea mediei performanţelor din zece în zece (11—20, 21—30 etc.), în funcţie de efectivul clasei. Întreaga operaţie durează foarte puţin, deoarece media pe zece rezultate se află uşor. Aceeaşi operaţie o facem şi cu rezultatele înregistrate la mijlocul şi la sfîrşitul anului şcolar. Exemplu :

Evidenţa primară la săritura în lungime fără elan

	I	II	III
1.	224 cm	11.192	21.173
2.	220	12.192	22.170
3.	215	13.190	23.167
4.	213	14.190	24.165

Interpretarea rezultatelor

Metoda de interpretare constă în compararea mediilor între clase şi pe grupe de clase paralele. In această apreciere nu ne limităm numai la compararea primei medii (1/10) ci mai ales a ultimelor medii (21—30, 31—40). Mediile primilor zece ne arată care clasă are elementele cele mai dotate.

Urmărind şi interpretînd rezultatele obţinute cu ajutorul evidenţei primare putem afla : care sînt clasele neomogene, pentru a studia posibilităţile de ridicare a elementelor mai slabe la nivelul celorlalţi, iar la clasele paralele, care este clasa cea mai slabă, pentru a insista asupra probei deficitare.

Cunoscînd acestea putem trece la alcătuirea planurilor de studii, unice pentru clasele paralele omogene şi separate în cazul cînd există diferenţe în gradul de pregătire al claselor.

Mai tîrziu, cînd avem o evidenţă finală, deci oglinda activităţii şi rezultatelor

Tabelul 2

		Cl. X	Cl. X B	Cl. IX A	Cl. IX B	Cl. VIII A	Cl. VIII B
Media 1/10	E. P.	877	872	809	845	709	781
	E. I.			818	856	728	813
	E. F.					771	847
Media 2/10	E. P.	749	754	648	647	559	618
	E. I.			658	662	578	652
	E. F.					627	695
Media 3/10	E. P.	587	623	525	510	495	487
	E. I.			557	580	531	509
	E. F.					371	547

pe întregul an, putem compara între ele clasele VIII, IX, X precum și clasele paralele și se pot trage concluzii în legătură cu munca de predare, în ce măsură metodele adoptate au dat roade sau nu.

În cazul experimentării unor metode diferite la clasele paralele se poate vedea în ce măsură o metodă dă rezultate mai bune decît alta.

Dăm în pag. 38 un tabel care cuprinde mediile din 10 în 10 la aruncarea greutății și săritura în lungime fără elan, pe clase, la Școala medie nr. 23 din București în anul școlar 1955/56. Pentru a simplifica tabelul s-a renunțat la evidența intermediară, prima cifră reprezentînd deci performanța inițială iar a doua pe cea finală.

Aruncarea greutății (5 kg)

Evidența primară ne arată că, în general, nivelul claselor paralele este același în afară de clasele VIII unde clasa B este mai ridicată ca valoare decît cl. A.

Din punct de vedere al omogenității remarcăm că în general clasele A sînt mai omogene, cu tot nivelul lor general mai scăzut. Lipsa de omogenitate a claselor B este cauzată de prezența cîtorva elemente mai talentate care saltă destul de sus media primelor 10 rezultate.

Evidența finală arată că s-au produs unele schimbări atît între clasele paralele cît și pe probe. De exemplu cl. VIII A, la aruncarea greutății, s-a ridicat deasupra nivelului cl. VIII B avînd un procentaj mai mare de trecere a normei de control, în timp ce cl. VIII B, cu toate că are aruncători buni, procentul celor care au trecut norma de control este mai scăzut. La celelalte clase, raportul s-a menținut.

La săritura în lungime fără elan am înregistrat două cazuri interesante. In timp ce la clasele IX se menține tot anul superioritatea cl. IX B, la clasele VIII și mai evident la clasele X, raportul inițial se schimbă. După evidența primară înregistrăm un nivel mai ridicat al claselor B, însă spre sfîrșitul anului constatăm o inversare mai evidentă la clasa X A. Acest lucru la început pare surprinzător, mai ales dacă ținem seama de faptul că la Școala medie nr. 23 s-a lucrat pentru experimentare, cu planuri unice la clasele paralele. Inversarea raporturilor se datorește experimentării unui mijloc de angrenare, de captivare a elevilor pentru această probă. Sistemul este simplu și pare să dea rezultate foarte bune. El constă în comunicarea și afișarea rezultatelor obținute de clasă și de fiecare elev în parte imediat după lecția de control. In felul acesta clasa paralelă care venea la control lua cunoștință de rezultatele obținute și inevitabil apărea elementul concurență. Unii elevi mergeau pînă acolo încît se antrenau singuri, acasă. Deși au existat planuri unice pentru clasele paralele, prin acest sistem s-au obținut totuși rezultate diferite.

Aruncarea greutăţii (5 kg) *Tabelul 3*

MEDIA	VIII A	VIII B	IX A	IX B	X A	X B
1—10	709	781	809	845	877	872
	771	847	839	871	944	927
11—20	559	618	648	647	749	754
	627	695	663	709	776	785
21—30	495	487	525	510	587	623
	571	547	565	607	626	690
Săritura în lungime fără elan						
1—10	194	209	212	214	221	223
	237	243	230	241	240	248
11—20	180	185	180	194	188	195
	210	215	208	216	238	233
11—30	168	164	152	156	170	177
	200	191	193	197	211	200

In general putem afirma că gradul de creştere al performanţelor la clasele paralele este aproape identic. Aceste lucruri întăresc presupunerea că acţiunea de omogenizare a claselor, precum şi uniformizarea nivelului claselor paralele este posibilă prin întrebuinţarea unor planuri diferite, specifice fiecărei clase.

Iată deci modul în care putem avea oglinda fidelă a fiecărei clase separat, modul în care putem să le comparăm între ele, să stabilim unde există diferenţe de nivel, încît concluziile trase să poată deveni puncte de plecare importante în munca de planificare.

In continuare, determinarea gradului de creştere a performanţelor într-un an, experimentată timp mai îndelungat, poate contribui la fixarea normelor progresive de control (pe clase). Normele astfel fixate nu au o valabilitate mai mare de doi ani, deoarece cu timpul se modifică atît componenţa claselor cît şi condiţiile materiale ale şcolii, acestea putînd scădea sau ridica nivelul claselor.

Se recomandă procedeul prin care concluziile de la sfîrşitul anului şcolar să fie valabile şi pentru anul următor, adaptate însă anumitor caracteristici ale claselor. De exemplu, comparînd gradul de creştere a performanţelor la clasele VIII, IX, X la Şcoala medie nr. 23 băieţi în anul şcolar 1955—1956, putem observa că cea mai mare creştere au înregistrat-o clasele VIII, urmate de clasele X, cele mai slabe rezultate fiind la clasele IX.

Cunoscînd acest lucru putem trece la calcularea normelor de control pentru anul următor. Avînd înregistrate rezultatele de la începutul anului (evidenţa primară) calculăm media a 2/3 din rezultate luate în ordinea lor descrescîndă. In felul acesta am aflat o valoare sub nivelul mediu al clasei.

La această valoare, adăugînd valoarea care reprezintă gradul de creștere a rezultatelor pe grupe de clase (VIII, IX, X) într-un an, obținem norma de control progresivă, pe clase. Prin acest procedeu norma este adaptată condițiilor reale din școală, iar obținerea ei solicită din partea elevului o activitate ceva mai intensă, rămînînd totuși accesibilă. La alegerea și fixarea acestor norme trebuie să se țină seama și de cerințele complexului G.M.A. In felul acesta se va asigura o pregătire temeinică a elevilor pentru cucerirea insignei.

In concluzie, consider că sistemul de evidență experimentat pare să contribuie în mare măsură la mărirea eficacității muncii de educație fizică în școală. Datorită acestui sistem se pot fixa premise destul de temeinice pentru o planificare justă, care să respecte realitatea existentă în școală. De asemenea, acest fel de lucru poate contribui la stabilirea normelor progresive de control. Normele astfel stabilite nu pot fi generalizate și aplicate la alte școli, deoarece au fost calculate pentru anumite clase, cu anumite condiții de lucru. Aceste norme devin familiare elevilor, iar munca pentru trecerea lor intră în preocupările acestora. Actualele norme de control, prin valoarea lor scăzută, nu prezintă nici o dificultate pentru elevi.

Norma trebuie să ceară efectuarea unei anumite cantități de lucru, dar totuși să fie accesibilă după un an de activitate.

Atragem atenția că articolul de față nu are pretenția de a rezolva problema ridicată. El reprezintă doar o încercare de determinare a criteriilor de stabilire a normelor de control și a premiselor pentru o cît mai bună planificare a muncii de educație fizică în școală. Deși concluziile sînt rezultatul experimentărilor practice, pot fi discutate, urmînd ca discuțiile să aducă clarificări și precizări în legătură cu problema atît de importantă a educației fizice în școală.

Din trecutul mișcării de cultură fizică și sport muncitorești din Tîrgu Mureș *)

Prof. BÁLINT BÉLA
și ZAJZON PÁL

Răsfoind paginile îngălbenite ale ziarelor muncitorești din deceniile trecute, apărute în regiunea noastră, ni se înfățișează trecutul impresionant al sportului muncitoresc din orașul Tg. Mureș.

Odată cu creșterea și întărirea clasei muncitoare, apar sindicatele și alte organizații muncitorești. Muncitorimea simțea nevoia de a se organiza pentru a putea duce lupta împotriva exploatării. În timp ce sportul burghez și cluburile sportive burgheze activau cu scopul de a cîștiga bani și erau subordonate politicii șovine a burgheziei, sportul muncitoresc avea scopul de a întări corpul din punct de vedere fizic și de a organiza și educa muncitorimea în spiritul luptei de clasă.

Acest lucru se reflectă în articolul apărut la 22 iulie 1925 în ziarul „Világ" — organul muncitorimii din Tg. Mureș — unde se scrie: „Noțiunea de club sportiv muncitoresc este cu totul altceva decît a organizațiilor sportive burgheze"; „Cluburile sportive burgheze sînt subordonate Domniei banului"; „Noi nu vrem primadone în sport"; „Noi nu ascundem gîndirea și de la colectivul sportiv muncitoresc așteptăm o viață sportivă sănătoasă, o educare din punct de vedere fizic a tinerilor muncitori. De aceea așteptăm de la el ca muncitorii organizați să fie cei mai conștienți activiști ai mișcării sportive, care nu numai în viața lor de organizație ci și în viața familiară trebuie să aibă o disciplină sănătoasă. În sportul lor nu vor exista nici urmele beției, ale prostituției sau ale profesionismului; acesta va fi un sport de masă în slujba sănătății".

Citind mai departe articolele apărute în ziarele: „Marosvölgyi Munkás", „Világ", „Előre", ne apare clar scopul urmărit de muncitorime prin aceste colective sportive. „Activitatea sportivă muncitorească nu are scopul de a distra publicul burghez, ci scopul ei este ca toți acei care fac sport să fie robuști, tari, bine educați fizicește, să fie solidari, înțelegători și disciplinați". Mai departe, reiese că membrii acestor cluburi sportive nu puteau fi orișicine ci: „Numai muncitorii cei mai conștienți, serioși și disciplinați". Aceste scopuri au stat în fața acelor conducători care au înființat în anul 1911, cel dintîi colectiv sportiv muncitoresc din Tg. Mureș, care se numea M.T.E. (U.A.M.).

Trebuie să amintim că înaintea înființării clubului muncitoresc M.T.E. a mai existat un club sportiv, M.S.E., înființat în anul 1903, clubul burghezimii, care a fost întreținut de marii industriași și comercianți din Tg. Mureș. În cadrul acestui club practicau sportul numai fiii de burghezi și intelectuali încît nu putem vorbi despre o activitate sportivă muncitorească. Însuși profilul și scopul clubului M.S.E. a fost cu totul deosebit.

În ce împrejurări au apărut cluburile muncitorești M.T.E. în anul 1911, M.T.K. și M.A.T. în anul 1920?

În orașul nostru avîntul de construcție, cît și micile fabrici, turnătorii etc. iau o dezvoltare mare la începutul secolului al

*) Din lucrarea susținută la Sesiunea de comunicări de la Tg. Mureș 20—21.X.1956.

XX-lea. Modernizarea orașului prin împrumuturi de capitaluri străine și prin folosirea capitalului intern contribuie la creșterea numerică a muncitorilor din Tîrgu Mureș. Acești muncitori înființează sindicatele pentru apărarea drepturilor lor comune. Trebuie adăugat și faptul că mulți muncitori fruntași si conducători ai grevelor de la Budapesta dați afară din fabrici, au fost trimiși de către Partidul Social Democrat de la Budapesta la Tîrgu Mureș. Dintre acești muncitori amintim numele lui Löbl Eugen, care a fost trimis special pentru înființarea sindicatului metalurgic din localitate. Löbl Eugen a fost un bun organizator și pe lîngă aceasta un bun sportiv, care a luat parte atît la viața muncitorească, cît și la viața sportivă a Ungariei.

Löbl Eugen, lucrînd în fabrica de Mașini și Turnătorii Kálnai et Co., înființează sindicatul metalurgic în anul 1910, în care este ales ca președinte. Tot el înființează colectivul sportiv M.T.E. Într-o ședință de grupă a muncitorilor metalurgiști, Löbl Eugen pune problema înființării unui colectiv sportiv muncitoresc asemănător celorlalte colective muncitorești existente acolo unde lucrase pînă atunci ; toți cei prezenți sînt de acord cu înființarea clubului. „Cauza sportului este a tuturor muncitorilor" — se declara în ședință — așa că toți muncitorii constructori, pielari, foresteri sau textiliști intră cu aceleași drepturi în noul colectiv sportiv muncitoresc. Este aleasă o comisie de organizare a colectivului formată din : Löbl Eugen, Kerekes Ioan, Papp Francisc, Vass Iózsef, Kövesdi Sámuel.

După o pregătire bine chibzuită se întrunește comisia de formare a colectivului în primăvara anului 1911. Cei 70 de membri care iau parte la ședință votează regulamentul colectivului și se alege comitetul de conducere. Ziarele de atunci înșiră numele membrilor din conducere : președinte : Löbl Eugen, secretar : Kövesdi Sámuel, magaziner : Vass Iózsef. Membri : Kerekes Ioan, Nagy Ștefan, Szekeres Otto, Kacsó Ferenc, Papp Ferenc, Bozsóki Albert, Hajdu Iosef, Demeter Bálint. S-a discutat începutul activității sportive și s-a hotărît că numele colectivului să fie M.T.E.

După cum ne-au povestit cei bătrîni, din banii adunați la plenară, s-a cumpărat o minge de fotbal pentru începerea antrenamentelor. În lipsa terenului de sport, colectivul sportiv muncitoresc începe activitatea pe un cîmp de la marginea orașului numit „Mészáros rét" (Cîmpul măcelarilor). Orașul avea un teren de fotbal în parcul „Liget" (azi Parcul 23 August), însă era folosit numai de clubul M.S.E.

Fără teren, fără echipament, începe activitatea secției de fotbal în condițiile cele mai grele. Totuși, activitatea se desfășoară cu mare însuflețire pe Cîmpul măcelarilor, care este totdeauna frecventat de muncitori veniți de la lucru din uzine sau din fabrici.

Între timp, sosesc adrese de la forurile oficiale, care recunosc activitatea noului club muncitoresc M.T.E., ce devine astfel persoană juridică ; totodată este recunoscută și activitatea lui sportivă.

Echipa de fotbal începe activitatea competițională în districtul echipelor Cluj, Tîrnăveni, Simeria, Aiud și a echipei din Tîrgu Mureș M.S.E. La sfîrșitul campionatului echipa se găsește pe locul IV, întărîndu-se din zi în zi. În acest timp, clubul duce activitatea cu o singură secție, cea de fotbal. Echipa este susținută de muncitori, care cu voință și însuflețire învîng toate greutățile materiale. În felul acesta se explică înaintarea echipei de fotbal în clasament. Pînă în anul 1915 activitatea clubului sportiv muncitoresc M.T.E. se rezumă numai la activitatea secției de fotbal.

La izbucnirea primului război mondial, aproape toți jucătorii pleacă pe front, iar activitatea sportivă încetează. În timpul războiului, Fabrica de Mașini și Turnătorii Kálnai et Co. este transformată în fabrică de grenade. În urma acestui fapt, mulți dintre jucătorii componenți ai echipei sînt

scutiţi de serviciul militar (Bocsoki, Nagy, Szekeres, etc.). Astfel, activitatea sportivă reîncepe în toamna anului 1915 şi nu se întrerupe pînă la izbucnirea grevei din primăvara anului 1916 (aprilie).

Comitetul de organizare al grevei este arestat, iar din rîndurile lui fac parte şi jucătorii echipei de fotbal. Astfel, singura secţie a clubului încetează activitatea care nu se reia decît în toamna anului 1918, cînd se reorganizează clubul sportiv muncitoresc M.T.E. Sediul clubului este însuşi sediul comitetului sindical. Mai mulţi componenţi ai colectivului de conducere al clubului, sînt activişti ai partidului şi ai sindicatului.

Peste doi ani, în 1920, în cadrul colectivului apar şi alte secţii, în afară de cea de fotbal, care activează sporadic : patinaj, atletism. Dintre secţiile de mai sus, secţia de fotbal a avut rezultatele cele mai frumoase.

Celelalte secţii, din lipsă de fonduri, nu au avut o activitate competiţională ce merită să fie amintită.

Dorinţa de a practica sportul se răspîndeşte din ce în ce mai mult între tinerii muncitori, încît clubul sportiv M.T.E. nu mai poate cuprinde pe toţi cei care vor să facă sport. Pentru aceasta devine necesară înfiinţarea altor două echipe (M.T.K. şi M.A.C.) cu cîte o secţie de fotbal. Între 1920 şi 1928 apar echipele aşa-numite de cartier sau de stradă, dar care nu sînt oficiale şi nu au o viaţă organizată, continuă.

Numai clubul M.T.E. este acela care se menţine şi între anii 1929—1931 cînd a fost criza cea mare a capitalismului. În perioada aceasta, de frica grevelor şi a răscoalelor, autorităţile au închis sediul sindicatului, colectivul sportiv M.T.E. rămînînd fără sediu. Este impresionant felul cum şi-a dus mai departe activitatea acest club. Şedinţele au fost ţinute după antrenament, în aer liber, jucătorii au jucat în echipament propriu, au adunat bani pentru deplasări de la muncitori şi mici meseriaşi, au luptat şi au învins greutăţile, dar nu au încetat activitatea. Mai mult încă, în anul 1928 apar alte secţii printre care aceea de box şi de lupte care duc o activitate competiţională sub conducerea lui Kacsó Ferenc. În felul acesta colectivul sportiv M.T.E. cuprinde un număr din ce în ce mai mare de muncitori, care activează în anumite secţii. Toţi muncitorii se simt ataşaţi de clubul lor şi sînt gata să-l ajute. Prin aceasta se explică faptul că din anul 1935 toţi muncitorii plătesc în cadrul sindicatului respectiv fondul sportiv. Trebuie să amintim că grupa sindicală a constructorilor şi fierarilor sînt primele în aceste acţiuni şi sînt gata oricînd să ajute echipa.

În felul acesta îşi duce activitatea clubul pînă în anul 1940.

Concluzii metodico-organizatorice cu privire la munca de instruire în box

EUSTAȚIU MĂRGĂRIT
antrenor de stat

9

La finalele campionatului R.P.R. individual de seniori pe anul 1956, au participat un număr de 167 boxeri din întreaga țară reprezentînd 9 asociații sportive. La aceste finale au participat finaliștii și cîștigătorii concursului de calificare, boxeri de categoria I, maeștri și maeștri emeriți ai sportului. Întîlnirile s-au disputat sistem eliminatoriu de-a lungul a nouă zile de concurs, în primele patru zile întîlnirile desfășurîndu-se simultan pe două ringuri. Toate forțele boxerilor noștri au fost solicitate în cel mai înalt grad, cerîndu-le o mare putere de concentrare pentru a putea face față încordării care a domnit pe întreg parcursul campionatului. Acest lucru a permis să se treacă în revistă toate posibilitățile tehnice, tactice și fizice ale boxerilor noștri.

Comisia Centrală de Box și Direcția Instruirii Sportive din Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport folosind acest prilej, a înființat o comisie de antrenori care să studieze comportarea boxerilor noștri în timpul finalelor campionatelor, nod al pregătirii acestora în decursul anului.

Scopul acestei cercetări a fost conturarea caracteristicilor generale ale stilului românesc de box, urmărindu-se în special acțiunile și loviturile întrebuințate mai mult, precum și felul lor de întrebuințare pentru clarificarea — în mare — a lipsurilor generale în tehnica și stilul boxerilor noștri.

Comisia de antrenori a fost compusă din Ion Popa, Mihail Fulea și Eustațiu Mărgărit, căutîndu-se ca membrii ei să nu aibă elevi în competiție, spre a avea o deplină obiectivitate și timpul liber necesar.

Metodele de cercetare au fost observația și statistica, fiecare dintre cei trei membri avînd de studiat una sau două probleme la același boxer.

Astfel, *Ion Popa* a urmărit *atacul* înregistrînd la acest punct: pregătirea atacului; dacă atacul era însoțit de apărare sau nu; continuitatea atacului; lupta de aproape; întrebuințarea loviturilor la corp.

Mihail Fulea a urmărit *contraatacul* înregistrînd: modul efectuării contraatacului; defensiva activă; întrebuințarea deplasărilor; apărarea (în general).

Eustațiu Mărgărit a urmărit loviturile folosite de boxeri: loviturile preferate; corectitudinea lor; întrebuințarea tactică a acestora.

În plus toți au urmărit atitudinea boxerilor în ring și a antrenorului în colț.

Observațiile axate pe una dintre problemele sus amintite se scriau în urma fiecărei reprize și se încheiau cu o scurtă caracterizare generală la sfîrșitul fiecărui meci. Spre o mai bună și mai precisă observare a loviturilor s-a folosit mașina inscriptorie (actograf) a tov. Mihai Epuran, lector la catedra de psihologie a Institutului de Cultură Fizică.

În cele 9 zile de concurs s-au cercetat din punct de vedere al numărului și specificului loviturilor 74 de întîlniri, în care s-au schimbat 20.743 lovituri. Dintre acestea 8.795 au fost directe cu stînga sau cu dreapta, 5964 laterale scurte (croșeuri), 4806 laterale lungi (swinguri) și 1078 lovituri de jos în sus. Dintre cele din urmă, doar 72 au fost clasice, 1106 fiind lovituri șterse la corp sau oblice.

Proporția felului loviturilor caracterizează stilul general de luptă al boxerilor noștri ca un stil cu lovituri prea puțin variate. Au fost meciuri în care boxerii au folosit tot timpul numai unul sau două feluri de lovituri. Exemple de acest fel sînt foarte numeroase, de unde a și reieșit disproporția mare între diferitele feluri de lovituri folosite. Astfel, în meciul din prima zi dintre Murtaza și Olteanu, din totalul de 418 lovituri 55% au fost directe, 40% laterale scurte și doar 5% lovituri de jos în sus și laterale lungi. În meciul Ciomor-

tany — Mîndreanu, disputat în ziua a doua, din 269 de lovituri, 50% au fost laterale scurte, 40% directe şi doar 37 de lovituri oblice şi laterale lungi. În meciul Gheorghiu Dumitru — Nicolae Gheorghe din ziua a treia s-au schimbat 160 de lovituri. Din 86 lovituri, Gheorghiu a dat 72 de lovituri directe, iar Nicolae Gheorghe, din 74 de lovituri, a dat 56 de laterale.

Acestea sînt numai cîteva exemple, date din meciurile mai bune, în care s-au întîlnit boxerii mai buni şi cu mai multă experienţă.

Este drept că în ring trebuie să acţionezi cu loviturile cele mai potrivite, în funcţie de stilul adversarului sau de calităţile proprii. Dar marea disproporţie dintre felul loviturilor nu demonstrează o tactică adecvată, ci doar o limitare a bagajului tehnic, în funcţie de calităţile fizice proprii. Boxerii învaţă loviturile care le convin mai bine, de regulă cele de distanţă lungă, neglijîndu-le pe celelalte şi limitîndu-şi astfel posibilităţile. Este ştiut că varietatea loviturilor măreşte eficacitatea atacului şi posibilităţile de luptă. Marea gamă a loviturilor determină totdeauna complexitatea acţiunilor şi deci oferă posibilităţi nelimitate.

Din totalul loviturilor, suma loviturilor laterale scurte şi lungi întrece suma celorlalte feluri de lovituri. Aceasta dovedeşte că boxerii noştri întrebuinţează mai puţin loviturile a căror tehnică este mai complicată şi că sînt utilizate în special lovituri care pot angrena mai uşor greutatea corpului, tinzînd astfel spre agresivitatea excesivă. O altă latură a observaţiilor arată că boxerii contrau exact cu aceleaşi lovituri cu care erau atacaţi, chiar dacă aceste contre nu corespundeau situaţiei.

Din statistica făcută asupra aspectelor tactice a loviturilor, a reieşit că din 133 întîlniri studiate, în 126 s-au folosit lovituri izolate şi numai în 7 întîlniri s-au folosit loviturile repetate, care sînt o armă tactică preţioasă. Seriile de lovituri, care constituie baza acţiunilor ofensive ale boxerilor, s-au folosit numai în 41 de întîlniri, dar din acestea numai în 7 au fost utilizate conform situaţiei, în celelalte fiind folosite la întîmplare. În această privinţă, din 133 de întîlniri în 86 loviturile au fost folosite în funcţie de adversari, iar în 37 în funcţie de situaţie: în 10 întîlniri, loviturile au fost utilizate fără nici o raţiune. Aceasta a demonstrat că tactica boxerilor noştri este departe de a fi satisfăcătoare. Ea este aproape rudimentară, bazîndu-se numai pe reacţia personală faţă de atacurile adverse şi faţă de stilul şi natura lor. Provocarea descoperirii sau dezechilibrării adversarului, atacul dus în funcţie de aceste situaţii favorabile acţiunii proprii, înlăturarea atacului advers şi contrarea eficace, cu cele mai potrivite contre, constituie o mare lacună în stilul şi tactica boxerilor noştri. De altfel, faptul că din 94 de meciuri doar în 71 s-a pregătit atacul prin diferite mijloace, vorbeşte de la sine în acest sens.

Toate acestea arată clar că varietatea acţiunilor boxerilor noştri este destul de săracă, ei bazîndu-se pe acţiuni de moment, în funcţie de reacţiile adversarului şi stilul său de luptă şi nu de intenţiile proprii faţă de situaţiile respective, reacţii care sînt întîmplătoare, negîndite şi necontinuate care duc la o luptă uniformă şi întîmplătoare. Acest lucru se datoreşte în bună parte şi faptului că boxerii şi antrenorii noştri se grăbesc să treacă la luptă fără a aprofunda în amănunţime tehnica loviturilor exersînd-o permanent, pînă la automatizare.

O lovitură automatizată ca formă lasă gîndirea liberă să se concentreze asupra momentului şi locului unde şi cînd poate fi aplicată. Boxerii noştri grăbindu-se la antrenamente, nu-şi vor automatiza decît loviturile favorabile calităţilor lor native, neglijîndu-le pe celelalte, ceea ce duce la limitarea orizontului tactic. Aceasta ne-a demonstrat-o faptul că din 94 de întîlniri studiate, numai în 20 atacul a fost însoţit de apărarea corespunzătoare; în plus chiar şi în aceste cazuri destul de rare, apărarea a constat numai într-un singur mijloc şi nu în mijloace asociate, ceea ce i-ar fi putut asigura succesul.

De asemenea, tot numai în 20 de întîlniri s-a apreciat distanţa în atac, în 70 boxerul căzînd peste adversar în timpul atacului, ceea ce ducea la o luptă confuză şi la imposibilitatea eficacităţii loviturilor. Lupta devenea încîlcită, limitată, prezentînd mari riscuri.

Dar nu numai graba în studiu a dus la neimprimarea unor multiple mijloace de luptă, ci şi incorectitudinea tehnică a jucat un mare rol negativ în pregătirea boxerilor noştri. Astfel din 130 meciuri studiate, numai în 41 boxerii au prezentat posibilităţi de înlănţuire a acţiunilor, calitate care determină elasticitatea şi efica-

citatea luptei. În 92 de întîlniri, ei s-au prezentat lipsiți de mobilitate, rigizi, încordați și statici. Aceasta a dovedit-o și faptul că între acțiuni au fost pauze de 30—40 secunde, după care urma o acțiune nouă, ca apoi să intervină iarăși pauze mult prea mari pentru un meci de trei reprize. De altfel, numai în 27 de întîlniri s-au utilizat lovituri variate ca forță, lovituri care stau la baza marilor posibilități tactice. „Acela este maestru, care poate utiliza o infinită gamă de variații ale unei lovituri..." spune K. V. Gradopolov.

Adăugînd la toate aceste observații și faptul că din 151 de meciuri în 103 s-au utilizat contralovituri, iar din 94, în 60 s-a continuat atacul, putem caracteriza stilul boxerilor noștri prin cîteva trăsături fundamentale.

— Boxul practicat de ei este bazat pe forță și temperament deosebit, schimbîndu-se lovituri tari și căutîndu-se poziții cît mai avantajoase pentru acesta.

— Deși este practicat într-o încordare permanentă totuși este sărac în acțiuni și lovituri, bazîndu-se pe acțiuni decisive.

— Orizontul tactic este limitat, axat pe posibilitățile și calitățile native proprii, de unde provine lipsa de variație în acțiuni și lovituri.

Pe baza acestora și din observațiile arătate mai sus, s-au tras mai multe concluzii privind lipsurile generale ale boxului nostru :

1. Boxerii noștri practică un box static, lipsit de deplasări în toate direcțiile, cu apropieri și depărtări continui față de adversar, rămînînd la distanțe prea mari de aceștia, de care nu știu cum să se apropie. Contractați, lovesc uniform ca forță.

2. Ei practică un box uniform ca acțiuni, bazîndu-se pe aceleași lovituri sau serii specifice, care sînt ușor de sezisat. Seria sau loviturile sînt utilizate oricum și oricînd, indiferent dacă se potrivesc sau nu. Nu utilizează acțiunile la corp.

3. Boxul practicat de ei este bazat pe surprinderea adversarului, atacul fiind nepregătit, iar loviturile aplicate oriunde și în grabă, după care se așteaptă din nou un moment favorabil, fără o pregătire prealabilă a acestuia. De aici provin acțiunile la întîmplare, loviturile trimise în gol sau în blocaj.

4. Mijloacele de apărare nu sînt folosite cu încredere și eficacitate.

Aceste concluzii privind lipsurile generale ale boxului nostru au fost expuse într-o consfătuire cu antrenorii analizîndu-se în amănunțime cauzele care le-au determinat pornind de la procesul de instruire și educație.

Discuțiile ce au urmat au scos în evidență faptul că la antrenorii noștri nu există o concepție metodică unitară fiecare dintre ei avînd concepții personale deosebite care nu pot să dea roade bune. De aceea s-a considerat necesară selecționarea și sistematizarea acestor cunoștințe, procesul de instruire și educație în box fiind îndreptat spre o concepție unitară.

În urma discuțiilor purtate s-au putut trage următoarele concluzii privind activitatea viitoare, concluzii ce vor trebui să servească drept **ghid în munca** antrenorilor noștri :

1. În boxul nostru toată atenția trebuie îndreptată spre perfecționarea contraatacului. Acest lucru este necesar mai ales că temperamentul boxerilor noștri și posibilitățile lor îi fac capabili de a sezisa permanent părțile slabe ale adversarului și de a le specula, forțîndu-l să greșească. În antrenamentele lor, boxerii vor trebui îndrumați permanent să provoace greșeli și să contraatace.

2. Legătura dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și de voință, trebuie asigurată permanent în egală măsură.

Accentul pus pe una sau alta din aceste laturi ale pregătirii în diferitele perioade, **nu trebuie să elimine** preocuparea pentru celelalte.

Pregătirea tehnică și tactică sînt cele care asigură comportarea meritorie, iar pregătirea fizică și de voință ajută la punerea în practică, la un nivel cît mai înalt, a acțiunilor.

3. Felul de manifestare al elevului, particularitățile lui individuale, trebuie să determine mijloacele și metodele prin care se ajunge la formarea lui ca boxer.

4. Corectitudinea tehnică a mișcărilor trebuie urmărită de la început și continuată în permanență. Aceasta trebuie legată de explicarea mecanismului cît și a cauzelor determinante ale mecanismului respectiv și abia apoi demonstrată.

5. Dezvoltarea permanentă a mijloacelor de luptă, a loviturilor și apărărilor trebuie urmărită în orice perioadă a antrenamentului.

6. Progresul tehnic și tactic este determinat și de participarea la concursuri, care asigură perfecționarea deprinderilor tehnice, tactice și de voință. Este necesară participarea atît la concursurile ce fac parte integrantă din procesul de antrenament, la cele

de verificare şi îmbogăţire a cunoştinţelor, cît şi la cele de calificare.

Prin participarea la concursurile „amicale" se capătă încredere în forţele proprii, în stabilitatea deprinderilor şi cunoştinţelor tactice şi pregătirea psihică necesară pentru concursurile importante de calificare.

Una din condiţiile reuşitei muncii antrenorului o constituie respectul şi încrederea boxerului faţă de antrenor, care se nasc din comportarea antrenorului faţă de elev şi în societate şi din cunoştinţele acestuia.

În acest scop s-au luat următoarele măsuri :

1. Aprecierea muncii antrenorului în special după calitatea boxului elevilor lui, indiferent de clasificarea sportivă a acestora.

2. Introducerea şi menţinerea unei clauze privind comportarea tehnică în clasificarea boxerilor.

3. Fixarea unui anumit număr de întîlniri pentru boxerii de categoria I şi a II-a în vederea confirmării clasificării.

4. Menţinerea unui contact permanent între antrenori şi colegiul de antrenori, prin antrenorul de stat, care trebuie să ducă corespondenţă cel puţin trimestrială, corespondenţă ce va conţine rapoarte, semnalarea unor acţiuni mai importante, solicitarea unor îndrumări şi materiale pentru buletinul Comisiei centrale de box.

5. Antrenorii nu vor mai fi scoşi din muncă decît cu avizul colegiului de antrenori şi al antrenorului de stat, care au o evidenţă mai strictă din punct de vedere profesional.

Considerăm că aplicarea în practică a acestor măsuri va aduce o importantă contribuţie la îmbunătăţirea muncii de instruire şi deci la ridicarea calitativă a boxului romînesc.

Indicații privind antrenamentul înotătorilor în timpul iernii

NICOLAE DUMITRESCU
șeful catedrei de natație de la I.C.F.

10

Continuitatea antrenamentului înotătorilor și jucătorilor de polo pe apă în timpul iernii prezintă două aspecte :

a) antrenamentul sportivilor în localitățile unde se găsesc bazine acoperite (București, Cluj, Sibiu, Turda) ;

b) antrenamentul în localitățile unde lipsesc bazinele de iarnă.

Observațiile și experimentările noastre din ultimii 3—4 ani arată clar că sportivii noștri care au continuat să înoate și iarna în bazine acoperite, au obținut rezultate din ce în ce mai bune încît la sfîrșitul anului 1955 au atins un nivel de valoare internațională. În anul 1956 era de așteptat să se obțină rezultate și mai bune, însă acest lucru nu s-a reușit decît în parte. Un rezultat bun a obținut doar înotătoarea Maria Both la proba de 100 m spate, celelalte rezultate menținîndu-se aproximativ la același nivel. Faptul reiese foarte clar din următorul tabel de recorduri înregistrate în ultimii 4 ani.

Pe de altă parte s-a observat că sportivii noștri obțin cele mai bune rezultate în concursurile din primăvară (aprilie — mai) și mai ales în concursurile de la începutul iernii (lunile noiembrie și decembrie).

Desigur că obținerea celor mai valoroase rezultate în lunile noiembrie și decembrie a constituit o orientare necesară pentru eventuala participare la Jocurile Olimpice de la Melbourne, însă scăderea rezultatelor in timpul verii constituie un fapt care trebuie să atragă atenția tuturor specialiștilor în natație deoarece viitoarele concursuri mari se vor desfășura în anii următori în lunile iulie și august. Astfel, la începutul lunii august anul 1957 se vor desfășura întrecerile de natație din cadrul Festivalului de la Moscova, în anul 1958 se vor desfășura la Budapesta campionatele europene de natație, iar în anul 1960 vor avea loc la Roma întrecerile de natație din cadrul celei de a 17-a ediții a Jocurilor Olimpice. De altfel, înotătorii care au înotat numai în timpul verii, nu au obținut rezultate mai bune decît în anii precedenți.

Comparînd rezultatele și condițiile de lucru ale înotătorilor noștri cu rezultatele și condițiile de lucru ale înotătorilor din diferite țări, unde în 1956 s-au obținut rezultate foarte bune, atît de către cei care s-au pregătit în bazine acoperite cît și de cei care s-au pregătit numai în bazine de vară, reiese că orientarea și conținutul

Probele	1953	1954	1955	1956
Bărbaţi				
100 m liber	59,1		58,3	
200 m liber	2.17,6		2.15,3	
400 m liber		4.53,0	4.48,2	
800 m „	10.33,0			
1500 m „	20.21,4	20.13,2	20.03,2	
100 m bras	1.16,5	1.15,1	1.12,1	
200 m „	2.47,5	2.43,6	2.39,5	2.39,0
100 m fluture	1.11,0	1.06,8	1.04,4	
200 m fluture	2.54,6	2.44,9	2.28,9	2.28,9
100 m spate		1.13,1	1.09,5	
200 m „	2.44,8	2.42,9	2.38,3	2.36,4
400 m mixt ind.	5.59,3	5.54,7	5.42,0	
Femei				
100 m liber			1.11,6	1.11,3
200 m „			2.40,4	
400 m „			5.44,4	
800 m „		13.16,7	12.25,3	
100 m bras			1.26,9	1.26,3
200 m bras	3.08,5	3.04,8	3.04,2	
100 m fluture	1.25,8		1.25,6	1.23,8
200 m „	3.15,8			
100 m spate	1.24,2		1.17,4	1.15,8
200 m „	3.10,5		2.57,8	2.48,7
400 m mixt ind.		6.44,9		

antrenamentelor înotătorilor noştri nu au fost corespunzătoare.

În linii mari, considerăm că principalele lipsuri în pregătirea înotătorilor noştri sînt:

1. Insuficienta pregătire fizică. Înotătorii noştri nu au destulă forţă şi supleţe; din această cauză înoată contractaţi şi nu pot menţine o viteză uniformă pe parcursul probelor. În special fetele au musculatura braţelor foarte slab dezvoltată.

2. Insuficienta pregătire fizică. În majoritatea cazurilor, înotătorii noştri nu au un stil eficace care să le permită să înoate mai repede.

Aceste lipsuri rezultă din faptul că ei au lucrat prea puţin pentru a obţine rezultate mai bune. Astfel, în timp ce înotătorii care obţin rezultate de valoare europeană şi mondială înoată între 8.000 şi 12.000 m pe zi, înotătorii noştri înoată între 3.000 şi 5.000 m pe zi. Iar în ceea ce priveşte pregătirea fizică pe uscat ei au făcut prea puţină gimnastică şi jocuri sportive. Foarte rar i-am văzut pe înotători alergînd pe teren variat, iar în ceea ce priveşte schiul l-au considerat ca un divertisment.

Această pregătire fizică s-a făcut 1—2 luni, în perioada de tranziţie, considerîndu-se astfel că înotătorii sînt suficient de pregătiţi pentru toată durata anului.

Este necesar deci ca în anii următori să se mărească perioada

de tranziţie (noiembrie, decembrie şi ianuarie) şi să se organizeze concursuri de primăvară (aprilie şi mai) şi concursuri de vară (iulie, august, septembrie) care pot fi continuate în bazine acoperite pînă în luna noiembrie.

Această orientare a concursurilor va da posibilitate înotătorilor să atingă forma cea mai bună la sfîrşitul verii. Totuşi, trebuie să ţinem seama că anul 1957 este un an de tranziţie şi pentru aceasta planificarea concursurilor s-a făcut în felul următor: concursuri de primăvară între 22 martie şi 21 aprilie; concursuri de vară în lunile iunie, iulie, august, septembrie şi octombrie şi concursuri de iarnă începînd de la 1 decembrie.

Avînd în vedere atît calendarul sportiv pe anul 1957 cît şi lipsurile din pregătirea înotătorilor noştri, planul de antrenament din timpul iernii se poate orienta în felul următor: în luna ianuarie, după concursurile din decembrie, este necesară o lună de zile de repaus activ şi de reducere a intensităţii efortului.

Pentru realizarea acestor obiective ale perioadei de tranziţie recomandăm următoarele activităţi:

1. *Sporturi complimentare.* Săptămînal se vor efectua 3 lecţii de gimnastică urmate de jocuri sportive ca baschetul sau handbalul de sală.

Lecţiile trebuie să aibă o durată de 60—90 minute, dintre care 45—60 minute trebuie folosite numai pentru gimnastică. Gimnastica pentru înotători va cuprinde:

a) *Exerciţii libere,* care se execută numai în poziţii de culcat (pe piept, pe spate, pe o latură), şezînd, în genunchi, pe patru labe, etc.

b) *Exerciţii în doi,* cu rezistenţă.

c) *Exerciţii cu sarcini* de greutăţi; dintre acestea cele mai indicate sînt exerciţiile cu scripeţi. Acestea pot fi completate executîndu-se exerciţii cu haltere uşoare între 1—3 kg şi haltere grele pînă la 25 kg. Exerciţiile cu halterele trebuie executate din poziţiile culcat pe spate sau şezînd. De asemenea se pot executa exerciţii cu mingi medicinale grele, recomandate în special pentru jucătorii de polo.

d) *Exerciţiile la aparate* sînt folositoare în special pentru dezvoltarea forţei braţelor (exerciţiile la inele, la bîrnă, la paralele, la frînghie, adică la toate aparatele la care se poate lucra din poziţia atîrnat).

În Caietele de nataţie şi sporturi nautice nr. 3 (decembrie) este publicat un program de gimnastică specială pentru înotători.

După exerciţiile de gimnastică se va juca timp de 15—30 minute un joc de sală ca baschetul sau handbalul pe teren redus.

În afară de gimnastica de sală este bine ca o dată pe săptămînă să se facă un cros pe distanţa de 2.000—3.000 m, sau mers şi alergare pe schiuri.

2. *Activitatea la bazinul de iarnă.* La bazinul de iarnă se va merge de 3 ori pe săptămînă pentru a nu se pierde obişnuinţa cu apa. Este bine ca în aceste lecţii, pe lîngă aşa-zisele „băi-libere" şi diferite jocuri în apă, să se facă corectări tehnice asupra stilului, startului şi întoarcerii. În luna februarie trebuie să se treacă la antrenamentele de înot din perioada pregătitoare. Se vor face săptămînal 2 lecţii de gimnastică

şi 4 lecţii de înot, iar în fiecare duminică se vor organiza concursuri de verificare la înot, în lipsa acestora, crosuri.

Pregătirea fizică pe uscat va fi completată cu pregătirea fizică în apă.

În lecţiile de înot se va insista atît asupra perfecţionării tehnicii, prin exerciţii separate de braţe şi picioare, cît şi asupra dezvoltării rezistenţei la înot. De asemenea, în lecţii vor fi incluse un mare număr de exerciţii, cît mai variate, de înot şi polo pe apă. Volumul lecţiilor trebuie să fie mărit faţă de anul trecut pentru fiecare înotător în parte.

In luna martie se va continua cu acelaşi volum de lucru, însă cu o intensitate care creşte spre sfîrşitul lunii, cînd încep concursurile de primăvară. Aceste concursuri nu trebuie să fie considerate la fel de intense ca cele din vară, deoarece scopul lor este de a verifica forma de pregătire a înotătorilor. Pentru aceasta se va continua cu antrenamentele de gimnastică de două ori pe săptămînă. În lecţiile de înot nu se vor face antrenamente speciale de viteză, deoarece după 2—4 luni de lucru înotătorii nu vor avea încă o bază suficient de trainică pentru a putea face faţă unui antrenament serios de viteză prin sprinturi repetate, care ar putea duce la o forţare a organismului. Consider că cel mai indicat antrenament în luna martie este aşa-numitul „antrenament cu defalcarea distanţelor", făcut pe cicluri săptămînale *).

*) Vezi articolul „Antrenamentul de bază la înot cu copiii" apărut în revista Cultură Fizică şi Sport nr. 8/1956.

Este bine ca înotătorii care au timpul necesar să repartizeze volumul exerciţiilor în două lecţii pe zi în loc de una singură. În lecţiile de dimineaţă accentul va cădea asupra perfecţionării tehnicii, iar în lecţiile de după-amiază asupra pregătirii fizice în apă.

În afară de lecţiile conduse de antrenor, sportivii vor efectua în fiecare dimineaţă, timp de 10—15 minute gimnastică de înviorare, în care se va pune accent asupra dezvoltării supleţii.

În ceea ce priveşte pe înotătorii care în timpul iernii nu au posibilitatea să înoate în bazine acoperite, pregătirea lor prezintă următoarele particularităţi:

1. În toată această perioadă se va continua cu practicarea exerciţiilor fizice care contribuie la menţinerea calităţilor dobîndite în sezonul de înot. Astfel, aceşti sportivi vor continua cu lecţiile de gimnastică pentru înotători în care vor fi incluse exerciţiile de înot pe uscat.

2. De asemenea se vor practica alte sporturi, sub formă de concurs. Practicarea exerciţiilor fizice fără concursuri, ar duce la plictiseală şi lipsă de interes pentru continuarea pregătirii fizice. De aceea este necesar ca, potrivit sezonului, aceşti înotători să participe săptămînal la diferite concursuri de cros, schi fond, baschet, handbal, volei, sporturi care dezvoltă în general rezistenţa.

Astfel, printr-o activitate continuă şi bine organizată, aceşti înotători vor putea obţine în viitorul sezon de activitate rezultate superioare.

Specializarea timpurie în gimnastică

Prof. AURORA PODLAHA
Grupul Sanitar București

Metodica modernă a antrenamentului a ridicat o problemă nouă la majoritatea sporturilor și anume aceea a specializării timpurii.

De fapt termenul de specializare timpurie nu exprimă just noțiunea pe care o subînțelegem. Considerăm că în cazul copiilor nu poate fi vorba de o specializare timpurie, ci de o însușire timpurie a tehnicii. Specializarea timpurie, pe lîngă faptul că exprimă însușirea timpurie a tehnicii, impune și o dezvoltare fizică corespunzătoare pentru susținerea efortului necesar concursurilor. În acest sens, specializarea timpurie ar fi contraindicată la o vîrstă cînd organismul nu poate face față efortului cerut. În concluzie, la copii nu poate să fie vorba decît de o însușire timpurie a tehnicii.

La vîrsta copilăriei, particularitățile dezvoltării organismului permit executarea unor serii de mișcări care ajută la întărirea sănătății copiilor, favorizează creșterea corpului și asigură însușirea deprinderilor de bază și a tehnicii anumitor sporturi.

Prin însușirea timpurie a tehnicii trebuie să înțelegem o acțiune prin care copiii învață tehnica anumitor mișcări, fără ca acestea să ceară o pregătire fizică specială, în așa fel ca efortul solicitat să corespundă întocmai vîrstei respective.

În gimnastică, pînă în prezent, această problemă nu este bine conturată și în cele mai multe cazuri se lucrează complet neștiințific.

Prin această lucrare, căutăm să precizăm o bază de plecare și să deschidem o serie de discuții, care cu ajutorul experimentului ne va da o justă orientare în această problemă importantă.

Pînă acum s-a lucrat într-adevăr în sensul specializării timpurii, cu aplicarea unui efort care depășea posibilitățile copiilor, cu metode necorespunzătoare și cu rezultate negative. Orientarea noastră în această problemă și metodele folosite au fost următoarele :

În marea majoritate a colectivelor sportive, copiii de vîrstă pubertară, perioadă în care organismul suferă însemnate transformări, au fost puși să lucreze direct, fără o pregătire prealabilă, exercițiile de clasificare din Programul unic de clasificare. Copiii, neavînd o dezvoltare fizică corespunzătoare executării mișcărilor pretențioase de gimnastică sportivă, au fost puși în situația de a executa mișcări mult prea grele față de posibilitățile lor. Dar nu numai atît, nici mișcările (bineînțeles acest lucru nu este o regulă generală) nu au fost însușite prin folosirea justă a metodicii, ci învățate direct, fără ca gimnaștii să treacă prin întreaga gamă a mișcărilor pregătitoare, fără a se respecta principiile învățării.

În concluzie, în majoritatea cazurilor, copiii au fost forţaţi să treacă direct la învăţarea pe de rost a exerciţiilor impuse. Acest lucru este prima şi cea mai gravă greşeală în procesul de antrenament.

A doua greşeală gravă considerăm că este faptul de a nu fi parcurs întreaga gamă de mişcări a unei categorii.

Toate greşelile mai sus amintite au dus la rezultate inevitabile: deformări corporale, încetinirea creşterii şi mai tîrziu, din lipsa unei baze raţionale, la plafonarea gimnaştilor. Poate astfel s-ar putea explica faptul că se ridică mai ales în gimnastica masculină mult prea puţine elemente tinere.

Înainte de a încerca să analizăm mai departe această problemă, să vedem ce aspect poate să ia însuşirea timpurie a tehnicii la gimnastica sportivă?

În general, la alte sporturi, problema însuşirii timpurii a tehnicii este mult mai simplă. Să luăm de pildă fotbalul. Un copil, aproape la orice vîrstă, poate să-şi însuşească corect tehnica lovirii şi a conducerii mingii, fără să fie nevoie de calităţi fizice deosebite. În situaţia de joc organizat, timpul de joc va determina efortul depus. La înot, copiii de vîrstă foarte mică pot învăţa cu uşurinţă orice procedeu, cît de complicat ar fi el. Ca şi la fotbal, distanţa şi timpul în care este parcursă vor determina efortul depus. Astfel, am putea să analizăm majoritatea sporturilor la care este posibilă însuşirea timpurie a tehnicii.

În gimnastica sportivă, însuşirea timpurie a tehnicii este o problemă mult mai complicată decît în celelalte sporturi. Ca să înţelegem cu uşurinţă această problemă, credem că este necesar să analizăm pe scurt particularităţile organismului copiilor în creştere, cu scopul de a stabili precis aspectul însuşirii timpurii a tehnicii în gimnastica sportivă şi în acelaşi timp, conţinutul şi metodele ce vor fi folosite.

În privinţa scheletului, se ştie că oasele copiilor în creştere conţin numeroase vase sanguine şi un număr mare de cartilaje, din care cauză scheletul este foarte flexibil şi elastic. Osificarea este departe de a fi terminată. Astfel, osificarea falangelor degetelor se termină abia la vîrsta de 9—10 ani iar a oaselor carpiene abia la vîrsta de 10—13 ani. Oasele bazinului se prezintă cu totul altfel decît la adulţi, deoarece acestea nu formează un tot întreg, ci sînt complet separate: ischion, ilion şi pubis. Osificarea bazinului se termină abia la vîrsta de 18—19 ani.

Sistemul muscular este foarte slab dezvoltat, fapt ce reiese din raportul greutăţii masei musculare faţă de greutatea totală a corpului (la un copil de 8 ani 27,2%, la 16—18 ani 44,2%). În general muşchii copiilor conţin mai multă apă şi o cantitate mică de albumine şi substanţe anorganice, din care cauză sînt mai elastici şi mai delicaţi decît la adulţi.

Din cele arătate mai sus rezultă că trebuie să avem foarte mare grijă la executarea mişcărilor de forţă, a căror folosire exagerată este contraindicată la o vîrstă mică, ele urmînd a fi gradate cu mare atenţie. Pe de altă parte, mişcările de forţă fac să dispară cartilajele prea devreme şi întărind muşchii, aceştia se vor opune creşterii în înălţime. Pentru că atît scheletul cît şi întregul sistem muscular este foarte delicat şi elastic, mişcările de mare mobilitate sînt contraindicate.

Să vedem care este situaţia inimii la copiii în creştere? Pînă la aproximativ 10 ani, cu toate că masa musculară a inimii este mare, vo-

lumul ei este mic față de dimensiunile mari ale arterelor, din care cauză tensiunea este mică față de frecvența mare a pulsului. Această situație determină contraindicarea eforturilor de lungă durată și intense.

Căile respiratorii la copii sînt mai înguste, iar membranele mucoase sînt mai fine, fapt ce face ca schimbul gazos să se producă cu mai multă ușurință. Din această cauză copiii obosesc foarte repede, deci au nevoie de pauze dese. Totuși, ei își revin mai repede decît adulții, deci pauzele pot fi de scurtă durată.

Atenția copiilor este în general destul de scăzută, dar în schimb au o mare capacitate de imitare.

Mai sus am amintit numai mișcările contraindicate. Să vedem acum care sînt mișcările ce nu dăunează creșterii normale a organismului, ci din contra ajută chiar, bineînțeles numai în linii mari. Mișcările de viteză, deoarece prelungesc existența cartilajelor, ajută la creșterea copiilor la fel ca și mișcările de îndemînare.

Pentru respectarea particularităților inimii copiilor, mișcările trebuie să solicite un efort mai redus și de scurtă durată, iar pentru respectarea particularităților plămînilor, se vor acorda pauze scurte și dese între mișcări.

După această scurtă și sumară prezentare a particularităților organismului copiilor în creștere, să vedem ce solicită însușirea timpurie a tehnicii la gimnastica sportivă și în ce constă de fapt aceasta.

In primul rînd, afirmăm de la început că în gimnastica sportivă nu poate fi vorba de însușirea timpurie a tehnicii, deoarece nu se poate despărți tehnica anumitor mișcări de bază de calitățile fizice necesare executării acestora. De pildă, executarea celor mai simple balansuri la calul cu mînere, pe lîngă faptul că cere o serioasă coordonare, solicită mult rezistența oaselor carpiene, neformate încă și în plus o deosebită forță pentru menținerea corpului în poziția de sprijin. De asemenea, la paralele inegale, se cere o forță deosebită pentru executarea mișcărilor care solicită centura abdominală.

Credem că prin însușirea timpurie a tehnicii în gimnastica sportivă trebuie să înțelegem obișnuirea cu aparatele de gimnastică sportivă, ca un prim pas în trecerea spre mișcările speciale de gimnastică sportivă și formarea deprinderilor de bază necesare acestui sport.

In privința conținutului, mișcările de acrobatică ce dezvoltă mult îndemînarea, bineînțeles corespunzătoare vîrstelor respective, sînt de mare ajutor pentru formarea unei baze necesare gimnasticii sportive, mai ales pentru exercițiile la sol.

Copiilor le place să se joace. Dacă ținem seama de această realitate, atunci acrobatica sub formă de jocuri va fi foarte apreciată de elevi, fiind extrem de atractivă.

Pe aparate se pot executa multe mișcări corespunzătoare vîrstelor respective în ce privește efortul depus și care, în același timp, dezvoltă și anumite calități fizice, obișnuindu-i pe copii cu aparatele de gimnastică sportivă. De pildă, o simplă deplasare în atîrnat mixt la bîrna de concurs nu dă oare toate cele de mai sus și în același timp nu este atractivă pentru copii? Sau urcarea și coborîrea pe paralelele așezate oblic, chiar și legănările nu satisfac cerințele de mai sus?

Majoritatea aparatelor de gimnastică sportivă se pot include şi în alcătuirea unor jocuri şi mai ales în diferite ştafete, în cadrul cărora copiii, fără să-şi dea seama, se obişnuiesc uşor cu aparatele.

Ca metodă de lucru, exerciţiile care se execută pentru a obişnui pe elevi cu aparatele de gimnastică sportivă, trebuie să fie de scurtă durată, cu pauze dese între ele. Sînt recomandate chiar anumite legări, de exemplu la bîrna de concurs, deplasare cu trecere peste şi sub un obstacol, rostogolirea unei mingi pe bîrnă, etc.

Gimnastica sportivă, în ceea ce priveşte antrenamentul, cere o muncă serioasă şi de multe ori este plictisitoare chiar atunci cînd este vorba numai de obişnuirea cu aparatele. Reuşita depinde de măiestria pedagogică a antrenorului sau profesorului, care trebuie să aibă o preocupare serioasă de a face din gimnastică o muncă atractivă pentru viitorii gimnaşti.

Să nu uităm, că obişnuirea cu aparatele de gimnastică sportivă şi trecerea spre categoria juniori trebuie să meargă paralel cu dezvoltarea fizică generală corespunzătoare vîrstelor respective. Astfel, se vor putea asigura treptat calităţile necesare executării mişcărilor din gimnastica sportivă.

De asemenea, să nu uităm deosebirea care există între particularităţile dezvoltării organismului în creştere la băieţi şi la fete, ştiut fiind că la fete epoca pubertară se termină mai devreme decît la băieţi şi întregul conţinut al gimnasticii feminine este mai uşor decît al celei masculine. Datorită acestui lucru, fetele vor putea trece mai devreme la obişnuirea cu aparatele de gimnastică sportivă şi chiar la conţinutul exerciţiilor speciale. Trebuie să ţinem seama şi de diferenţa mare ce există între aparatele folosite în gimnastica masculină şi în cea feminină. Există chiar deosebiri mari în ce priveşte dezvoltarea generală a copiilor de aceeaşi vîrstă, care vor determina modul de lucru cu copiii cu o dezvoltare deosebită.

După etapa de acomodare cu aparatele, atunci cînd se va trece la însuşirea tehnicii mişcărilor, se va lucra cu foarte multă atenţie la însuşirea perfectă a mişcărilor de bază şi a întregului material al unei categorii, căci numai astfel vom putea să asigurăm o bază sănătoasă viitoarelor cadre sportive şi să deschidem tineretului nostru căile măiestriei sportive.

In procesul formării unui sportiv, indicăm următoarea cale:

La început, fiecare copil trebuie să-şi însuşească gimnastica de bază, care va asigura o dezvoltare generală multilaterală, va contribui la formarea deprinderilor de bază, va dezvolta o ţinută corectă şi în general va întări sănătatea. Din punct de vedere metodic mişcările vor fi executate mai mult sub formă de joc. După această etapă, ar putea să urmeze lucrul de obişnuire cu aparatele de gimnastică sportivă, folosindu-se paralel, ca mijloace, mişcările de acrobatică pentru băieţi şi artistică pentru fete. Gimnastica artistică şi baletul clasic au o importanţă covîrşitoare pentru dezvoltarea simţului muzical, al ritmului mişcărilor şi mai ales a calităţii de a da expresivitate mişcărilor. Să nu uităm că în gimnastica feminină, două din cele patru probe clasice de concurs (respectiv solul şi bîrna) cer o mare expresivitate a mişcărilor. Abia după această etapă se poate trece la pregătirea primei categorii sportive, a categoriei juniori.

Ca o concretizare a celor expuse mai sus, preconizăm următoarele etape :

etapa I : gimnastică de bază ;

etapa a II-a : obișnuirea cu aparatele, paralel cu

a) acrobatică pentru băieți și

b) artistică pentru fete

etapa a III-a : pregătirea categoriei juniori.

Din cele arătate pînă acum reiese drept sarcină de bază pentru profesorii și antrenorii noștri faptul că ei nu trebuie să fie numai antrenori de gimnastică sportivă, ci antrenori de gimnastică, deoarece numai astfel vor putea găsi calea cea mai justă de formare a viitoarelor cadre în gimnastica sportivă.

In concluzie, în gimnastica sportivă, credem că nu poate fi vorba de însușirea timpurie a tehnicii așa cum este posibil la majoritatea sporturilor, ci de o acțiune de obișnuire cu aparatele de gimnastică sportivă, care va asigura formarea deprinderilor de bază necesare acestui sport greu, dar frumos.

Discuții

Pe marginea articolului „Sugestii cu privire la munca profesorilor de educație fizică în școlile insuficient înzestrate"

De la început ținem să arătăm că preocuparea autorului acestui articol pentru îmbunătățirea procesului de educație fizică în școlile insuficient înzestrate este foarte lăudabilă și bine venită. Problema ridicată de autor (prof. Pierre Irimia) este foarte importantă și cere o rezolvare favorabilă cît mai urgentă mai ales dacă ținem seama de faptul că în țara noastră mai sînt încă multe școli insuficient înzestrate cu cele necesare pentru organizarea și desfășurarea în bune condiții a educației fizice.

O bună parte din recomandările articolului le socotim prețioase și ele pot constitui exemple bune de urmat pentru profesorii care sînt nevoiți, din motive obiective, să-și desfășoare activitatea în asemenea condiții. În aceste situații considerăm că elementul principal pentru a se putea realiza totuși ceva este inițiativa personală și puterea de creație a profesorului de educație fizică. Mijloacele folosite trebuie alese rațional, pentru a putea contribui la educația comunistă a elevului și la dezvoltarea sa fizică.

Cu toate părțile sale pozitive, articolul mai conține și unele indicații discutabile și tocmai acestea constituie obiectul observațiilor noastre. De asemenea vom încerca să dăm o serie de sugestii și exerciții care se pot realiza pe timpul iernii în clasă.

Este adevărat că dacă școala are o curte spațioasă, cu un minimum de materiale sportive, atît timp cît vremea este favorabilă măiestria pedagogică a profesorului de educație fizică poate asigura elevilor o pregătire corespunzătoare.

Dar cînd vine vremea urîtă, cînd terenul de volei și groapa de sărituri trebuie părăsite, iar școala nu are sală de gimnastică, abia atunci începe greul, abia atunci profesorul de educație fizică se întreabă ce va face.

Unii profesori renunță de multe ori la înjghebarea unei activități corespunzătoare, capitulînd în fața situației. Alții, lipsiți de experiență și cu cunoștințe insuficiente, după cîteva încercări nereușite, încetează de a se mai preocupa. O altă categorie, și sînt foarte mulți aceștia, se preocupă permanent de îmbunătățirea bazei materiale și în același timp adaptează cu succes programa de educație fizică la condițiile existente în școala respectivă.

Această adaptare a programei de educație fizică trebuie făcută cu foarte mare atenție. A face din banca de școală, din tablă și din catedră aparate de gimnastică socotim că nu este orientarea cea mai bună, deoarece considerăm că din punct de vedere educativ mai mult se pierde decît se cîștigă.

Aruncîndu-ne privirea doar peste cîteva din exercițiile recomandate de autor în articolul respectiv putem trage concluzia că transformînd în modul acesta banca, tabla și catedra în aparate de gimnastică, nu facem altceva decît să le deteriorăm, să le murdărim și astfel să nu mai poată servi scopului precis și principal pentru care au fost create. Pe de altă parte, elevii care lucrează în asemenea condiții nici nu dispun de echipamentul cel mai potrivit, care ar permite cruțarea într-o oarecare măsură a mobilierului.

Lucrînd așa cum preconizează autorul articolului respectiv, cunoscînd comportarea elevilor la această vîrstă, ne putem aștepta ca diferitele pauze din timpul zilei de școală să fie transformate în lecții de educație fizică, elevii folosindu-se desigur de aparatele de gimnastică pe care le au la îndemînă (banca, tabla, catedra). Fără o supraveghere continuă din partea profesorului de educație fizică accidentele ar fi inevitabile.

Analizînd mai departe această problemă, profesorul nu trebuie să uite niciodată că în procesul educației fizice transmite elevului cunoștințe și deprinderi necesare în viața de toate zilele. Or, în acest caz ne întrebăm ce fel de învățăminte primesc elevii privind respectarea bunurilor obștești? Să nu ne mirăm dacă mîine, în viața socială, acești elevi, viitori oameni ai muncii, vor da materialului cu care lucrează destinații cu totul necorespunzătoare. Nu mai vorbim de faptul că organizarea clasei în felul preconizat de autorul articolului, pe lîngă că ar necesita foarte mult timp, ar stînjeni și lecțiile claselor învecinate prin zgomotul produs.

Se pune însă întrebarea, care ar putea fi conținutul lecțiilor de educație fizică iarna, în școlile insuficient înzestrate?

In cele ce urmează vom încerca să facem cîteva propuneri în legătură cu conținutul lecțiilor de educație fizică, fără a avea pretenția că acestea nu vor mai putea fi completate și îmbunătățite.

In lunile noiembrie — martie, la acest gen de școli, activitatea de educație fizică s-ar putea împărți în două și anume:

1. Activitate teoretică.
2. Activitate practică.

Activitatea teoretică ar putea fi desfășurată predîndu-se elevilor următoarele probleme:

a) prelucrarea regulamentului complexului sportiv F.G.M.A. sau G.M.A. Se vor prelucra în special caracteristicile complexului, noile modificări ale complexului, cum se pot trece normele și care dintre ele corespund grupei de vîrstă a elevilor, etc.;

b) pregătirea examenului teoretic din cadrul complexului sportiv F.G.M.A. sau G.M.A. Se pot ține lecții pe înțelesul elevilor și de asemenea se pot face sondaje sub formă de întrebări și răspunsuri asupra felului în care își însușesc elevii problemele respective;

c) trecerea examenului teoretic din cadrul complexului sportiv F.G.M.A. sau G.M.A.;

d) problemele de igienă individuală, colectivă, cît și unele probleme de igienă sportivă se pot preda separat sau în cadrul problemelor din examenul teoretic F.G.M.A. sau G.M.A.;

e) tot în cadrul acestor ore teoretice se poate face cunoscută elevilor valoarea normelor de control pe care aceștia vor trebui să le treacă atît la sfîrșitul activității din clasă cît și la sfîrșitul activității de afară;

f) se poate organiza cercul sportiv sau colectivul sportiv, bineînţeles dacă această problemă nu este încă rezolvată. Cu această ocazie se poate arăta elevilor importanţa şi scopul cercului sau colectivului sportiv în şcoală ;

g) tot în cadrul orelor teoretice se pot citi unele fragmente din romanele cu temă sportivă, sau se pot povesti elevilor fapte din activitatea sportivă care să fie interesante, stimulative şi educative ;

h) se pot comunica elevilor noutăţi sportive, rezultate, nume de campioni şi recordmani, fapte din experienţa acestora etc. Se recomandă ca în asemenea împrejurări însuşi campionul sau recordmanul să fie adus în faţa elevilor ;

i) ce reprezintă un concurs, cum se organizează, cum se acordă punctajele, cum se fac clasamentele, etc. ;

j) tot în cadrul orelor teoretice profesorul de educaţie fizică poate prelucra cu elevii părţile mai importante din regulamentele diferitelor jocuri sportive, formîndu-le în felul acesta un bagaj de cunoştinţe necesare atît în situaţia de concurent cît şi de spectator.

La reuşita acestor lecţii teoretice un rol important îl are măiestria profesorului de a capta atenţia elevilor, de a-i interesa pe elevi în problemele respective, de a le forma deprinderi ca în timpul lor liber să se preocupe şi de problemele sportive.

Din materialul prezentat mai sus profesorii de educaţie fizică pot alege acele probleme pe care le consideră mai uşor de însuşit de către elevi, probleme care să corespundă în cea mai mare măsură specificului şcolii în care predau.

Trecînd la propunerile pentru activitatea practică, trebuie să menţionăm faptul că şi aceasta se poate organiza şi desfăşura sub două aspecte : lecţii în aer liber şi lecţii în clasă.

Lecţiile în aer liber sînt des folosite de profesori şi nu ne vom opri prea mult asupra lor. Conţinutul acestora este bine să fie adaptat în funcţie de temperatura aerului, starea solului, cît şi de locul lecţiei de educaţie fizică în orarul zilei de şcoală.

De asemenea, durata acestor lecţii adeseori nu mai poate fi de 45—50' ci mai puţin, în funcţie de factorii amintiţi mai sus.

In general, în cadrul acestor lecţii se pot face aruncări la ţintă cu bulgări de zăpadă, de pe loc sau din alergare, jocuri cu bulgări de zăpadă, foarte dinamice şi cu un conţinut pedagogic care să nu îndemne pe elevi la acte de indisciplină, cros pe distanţele care sînt prevăzute în regulamentul complexului sportiv F.G.M.A. sau G.M.A.

Echipamentul elevilor trebuie să fie astfel adaptat încît să permită o mişcare lejeră a segmentelor corpului şi o respiraţie normală.

Aceste lecţii dacă sînt situate înaintea ultimei părţi a zilei de şcoală este bine să fie completate în clasă cu probleme teoretice, pentru a nu se pierde timpul rămas disponibil.

In clasă considerăm că se pot executa :

— exerciţii pentru abdomen, pentru dezvoltarea mobilităţii, pentru dezvoltarea forţei braţelor, genuflexiuni pe unul sau ambele picioare, întinderi, rotări şi răsuciri ale trunchiului, etc. ;

— exerciţii în doi, de exemplu lupta cocoşilor, cîntarul spate în spate sau faţă în faţă, exerciţii de echilibru (cine e mai tare) etc. ;

— jocuri : de exemplu mingea prin tunel. Elevii stau între rîndurile de bănci pe un șir, cu picioarele depărtate ; cel din față aruncă mingea printre picioare iar ultimul trebuie să o prindă și să o transmită din mînă în mînă primului, care o trimite din nou printre picioare. Jocul se poate repeta de 3—4 ori, socotindu-se cîștigătoare echipa care termină mai repede ;

— ridicări în brațe între bănci sau balansuri între două bănci fără ca acestea să fie mutate din loc ;

— jocuri speciale de atenție adaptate la condițiile clasei. De exemplu, elevii stau în băncile așezate pe trei rînduri. La un anumit semnal rîndul unu ia poziția sprijin ghemuit, rîndul doi se ridică pe vîrfuri cu mîinile încleștate și brațele întinse deasupra capului, iar rîndul trei stă cu mîinile la umăr. După luarea acestor poziții inițiale se pot executa la comandă ridicări și reveniri în ghemuit pentru rîndul unu, îndoiri laterale stînga, dreapta pentru rîndul doi și ducerea brațelor lateral sau în față pentru rîndul trei. La alte semnale se pot schimba sarcinile fiecărui rînd. Cu cît intervin mai multe semnale cu atît atenția elevilor este mai solicitată și interesul lor crește ;

— exerciții de tracțiune la frînghie. Acestea se pot executa pe grupe de elevi (pe rînd) în spațiul dintre bănci și catedră. Se pot executa și între bănci, dar necesită foarte mare atenție ca elevii să nu se lovească de bănci. Exercițiul se poate desfășura sub formă de concurs eliminatoriu între grupe de elevi dinainte stabilite ;

— exercițiile tip înviorare prevăzute în regulamentul complexului sportiv F.G.M.A. sau G.M.A. În funcție de condițiile oferite de fiecare clasă se pot executa toate aceste exerciții sau o parte dintre ele. În cadrul acestor ore se pot trece normele de gimnastică F.G.M.A. sau G.M.A. ;

— în timpul lecției se poate preda și învăța jocul de șah. Punîndu-i pe elevi să-și construiască singuri tabla și figurile din hîrtie și dîndu-le în cîteva ore noțiunile de bază ale jocului de șah se poate dezvolta dragostea elevilor pentru această disciplină. Cu cei mai avansați se poate încerca rezolvarea unor probleme expuse în diferite reviste și ziare, contribuindu-se la dezvoltarea intelectuală a elevilor ;

— în clasele mai spațioase și așezate la parter se mai pot executa : sărituri în lungime fără elan cu aterizare pe saltea, în spațiul dintre catedră și bănci ; alergare pe loc cu genunchii la piept ; stînd pe mîini cu sprijin, tot în spațiul dintre catedră și bănci.

Paralel cu această activitate în clasă nu trebuie să înceteze activitatea cercului sau colectivului sportiv. În timpul lor liber elevii care fac parte din diferitele echipe ale școlii pot să-și continue pregătirea în sala unei alte școli, problemă care se poate rezolva cu ajutorul direcțiilor școlilor respective. În această perioadă această activitate trebuie intensificată pentru a se putea compensa activitatea redusă din cadrul lecțiilor de educație fizică.

Una din problemele care nu trebuie pierdută din vedere este aceea a normelor de control. Dacă în perioada timpului frumos, cînd se poate lucra afară, această problemă este actuală pentru profesori, nici în perioada activității în clasă ea nu trebuie neglijată. A desfășura o activitate în clasă fără a urmări totuși ceva precis, fără a prevedea unde trebuie să se ajungă în urma acestei activități, înseamnă a lucra neplanificat, haotic.

Normele de control trebuie să se refere la unele probleme teoretice principale precum şi la unele exerciţii care să ne poată permite la sfîrşitul acestei activităţi să apreciem progresele înregistrate de elevi.

Norma teoretică se poate trece fie prin interogare individuală fie prin răspunsuri în scris la anumite întrebări.

O ultimă problemă referitoare la orele de educaţie fizică desfăşurate în clasă este aceea a densităţii lecţiei.

De data aceasta densitatea lecţiei este mult mai slabă, în special din cauza condiţiilor materiale. Dacă aceste condiţii materiale slabe pot constitui o cauză obiectivă, la aceasta nu trebuie să se mai adauge şi una subiectivă, adică o slabă preocupare din partea profesorului, ci din contră preocuparea profesorului, măiestria sa pedagogică, iniţiativa sa, puterea sa de creaţie, trebuie să fie folosite la maximum pentru a ameliora cît mai mult cauza obiectivă amintită mai sus.

Cele prezentate în articolul de faţă nu constituie decît unele aspecte ale muncii în asemenea condiţii, fără a fi epuizate toate posibilităţile de care sînt capabili profesorii de educaţie fizică.

Prof. ALEXANDRU MOGOŞ
şi
Prof. MARIUS BÎRJEGA

Însemnări

Mai mulți sportivi pe stadioane

Trecuseră cîteva săptămîni de la disputarea ultimei probe din cadrul concursurilor internaționale de atletism ale R.P.R. din anul acesta, cînd într-o după-amiază de toamnă tîrzie treceam pe la Stadionul Republicii pentru a asista la un antrenament al lotului R.P.R. de handbal.

La groapa de sărit din spatele tribunei a II-a, acolo unde atleții își fac de obicei încălzirea pentru concurs, doi copii cam de vreo 6—7 ani încercau să treacă peste o rămășiță de ștachetă. Aș fi trecut probabil pe lîngă ei fără să-i bag în seamă dacă în acel moment nu l-aș fi auzit pe unul spunînd: „Așa mulțumesc, cu rostogolire pot și eu, dar să te văd cu dublă foarfecă!"

M-am uitat curios la cei doi „cunoscători". Săreau într-adevăr prin rostogolire, imitînd perfect elanul specific al lui Söter și legănîndu-se îndelung înainte de a porni în elan, pentru a alege momentul maximei concentrări.

Am reflectat atunci la marea greșeală ce se face atunci cînd de pe unele stadioane sînt alungați copiii care vin în spatele porților, a coșurilor de baschet sau lîngă gropile de start. Este adevărat că pentru a ajunge acolo au sărit gardul, dar au sărit gardul pentru că nu li s-a dat voie să intre pe poartă.

Îi alungăm brutal, uneori cu cîte o șipcă în mînă, pe acești copii care vin pe stadioane din dragoste pentru sport. Și ne plîngem în același timp că nu ne putem îndeplini angajamentele deoarece tinerii nu răspund mobilizărilor pentru diferite acțiuni în cadrul sportului de masă.

Să lăsăm copiii să intre pe stadioane în anumite zile și ore destinate lor în mod special. Să-i încurajăm și să le dăm cîteva indicații sumare. Uneori și o minge veche pe care nu o mai întrebuințează nici juniorii; o ștachetă ruptă sau numai dreptul de a alerga pe pistă și de a sări desculți, la groapa de nisip. Mai mult chiar, dacă le-am satisface dorința de a asista la antrenamentele sportivilor fruntași, încă ar însemna destul de mult.

Să realizăm deci adevăratul sport de mase pornind de la cei mici.

Desigur că au existat și pînă acum preocupări în acest sens și s-au înfăptuit unele realizări frumoase: centre și tabere de copii, concursuri de trotinete, concursuri de săniuțe, campionate ale „desculților" etc. Toate acestea însă nu au avut un caracter permanent și pentru marea majoritate a copiilor a rămas o problemă posibilitatea practicării sportului.

O soluție mai bună a găsit-o Asociația Dinamo prin înființarea „Tînărului Dinamovist", unde activează în diferite ramuri de sport un număr însemnat de copii. Totuși, socotim că aceasta nu este tot ce se poate face. La Dinamo se organizează diferite întreceri deschise tuturor copiilor, întreceri în urma cărora sînt selecționați și încadrați în secțiile „Tînărului Dinamovist" cei mai dotați dintre ei. Lucrurile căpătînd curînd aspectul sportului de performanță, pentru cei mulți problema nu este totuși rezolvată.

Crearea unui real sport de mase pornind de la cei mici, socotesc că trebuie să se axeze pe practicarea în cît mai largă măsură a culturii fizice și sportului în școlile celor mici.

Pentru a se putea asigura pregătirea fizică temeinică a copiilor, încă din școala elementară, socotesc că ar trebui să fie puse la dispoziția șco-

lilor terenurile sportive.

Aproape toate bazele sportive : stadioane, terenuri de fotbal, volei, baschet, tenis, săli de gimnastică, poligoane de tir, stau nefolosite în cursul dimineţilor. Pe aceste terenuri profesorii ar putea preda orele de educaţie fizică în bune condiţii. Chiar cel mai mic teren de sport, de volei de exemplu, căruia i se adaogă o groapă de sărituri, oferă posibilitatea unei mai bune pregătiri fizice a copiilor din şcoli, ca să nu mai vorbim de aportul considerabil pe care l-ar aduce în acest sens folosirea sălilor de gimnastică ale diferitelor instituţii.

Cum jumătate din numărul total al elevilor învaţă dimineaţa, s-ar putea organiza astfel activitatea, încît toate şcolile să programeze orele de educaţie fizică în cursul dimineţii, în timpul programului şcolar sau în timpul liber al celor care învaţă după-amiaza.

Tehnicienii, antrenorii şi instructorii colectivelor sportive, care în general sînt ocupaţi cu antrenamentele secţiilor sportive după-amiaza, în cursul dimineţilor ar putea urmări orele de educaţie fizică ale elevilor şi prin profesorii de specialitate ar putea alcătui un program de antrenament pe ramuri de sport, la care să participe cei care doresc sau cei aleşi pe baza calităţilor pe care le au. În felul acesta s-ar putea alcătui centre de copii permanente, care ar însemna în acelaşi timp asigurarea pregătirii fizice a tineretului şi rezolvarea problemei noilor cadre pentru diferitele secţii ale colectivelor. Copiii ar practica sportul, tehnicienii ar lucra practic (ceea ce de altfel este şi menirea lor), terenurile ar fi folosite din plin iar tineretul nostru ar fi mai bine dezvoltat fizic, mai puternic, mai îndemînatic, mai bine pregătit pentru muncă şi apărare.

Să ne ferim însă să ajungem în situaţia de a dispune de un teren frumos şi bine îngrijit pe care să nu-l folosească decît o singură echipă de fotbal, pentru că aceasta ar face ca în scurtă vreme să rămînem numai cu stadionul şi să pierdem echipa.

De aceea socotesc că este necesar ca organele Ministerului Învăţămîntului, ale C.C.S. şi C.C.F.S. să studieze problema şi să vină cu dispoziţii în acest sens.

Colectivul sportiv Progresul F. B. Bucureşti a făcut un prim pas în acest sens. Pe terenurile sportive ale colectivului îşi desfăşoară orele de educaţie fizică anumite şcoli şi facultăţi. Sute de copii şi tineri se pregătesc zilnic din punct de vedere fizic şi cu aceasta procesul de antrenament al secţiilor sportive nu este de loc stingherit. Dimpotrivă, secţiile şi-au mărit efectivul cu cîteva sute de copii care practică acum atletismul, tenisul de cîmp, gimnastica, baschetul şi scrima.

Procedînd în felul acesta activitatea sportivă de mase cît şi cea de performanţă, nu au decît de cîştigat.

Un exemplu elocvent îl constituie activitatea prof. Angela Petrovici Filip de la Şcoala medie nr. 22 care, în colaborare cu secţia de atletism a colectivului sportiv Progresul F. B., a reuşit ca într-un interval scurt de timp să îndrumeze aproape toate elevele sale să practice efectiv atletismul şi să obţină rezultate deosebit de frumoase în întrecerile şcolare organizate de ziarul „Sportul Popular".

Prof. GABRIEL ZUGRĂVESCU
coordonator tehnic al colectivului sportiv Progresul F. B. Bucureşti

Note bibliografice

Teoria i praktika fiziceskoi kulturi nr. 8-1956

„Pentru îmbunătățirea educației fizice a elevilor în școli".

Instruire metodică. M. B. Brusilovski : „Din istoria spartachiadelor Kazahstanului" ; A. P. Golianițkii : „Rezultatele campionatului mondial de scrimă pe anul 1955" ; V. F. Sorokin : „Analiza tehnicii canotajului academic" ; V. A. Krisluhin : „Despre unele probleme ale fundamentării tehnicii moderne a înotului prin procedeul craul pe piept" ; S. N. Musastikov : „Despre folosirea exercițiilor cu rezistență mărită în antrenamentul înotătorilor".

Cercetări științifice. Prof. I. M. Sarkizov-Serazini : „Cu privire la problema masajului rațional la gimnaști și halterofili" ; M. F. Ponomarev : „Despre durata reacției motrice simple și a componentelor ei la sportivi".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. „Din experiența muncii celor mai bune colective sportive sătești".

Tribuna cititorului. K. M. Ziminițaea și E. L. Kaliarcik : „Cu privire la problema așa-zisei specializări timpurii în practicarea înotului sportiv de către adolescenți" ; „Cu privire la problema mecanismului împingerii".

Sportul peste hotare. „Dezvoltarea alpinismului în Austria între anii 1946—1956 de Erich Wanis, Viena ; „Alpiniștii elvețieni au învins de două ori vîrful „Regele munților". (Ciomolunga, Mont Everest, Himalaia, 8880 m deasupra nivelului mării) ; „Specialiștii italieni despre tactica modernă a jocului de fotbal" ; „Despre specializarea sportivă timpurie în străinătate".

Cronica. „Plenara Consiliului Științifico-Metodic în legătură cu problemele fiziologiei" ; „Conferința didactico-metodică a profesorilor de educație fizică" ; „Despre îmbunătățirea calității lucrărilor de disertație în domeniul culturii fizice și sportului".

Teoria i praktika fiziceskoi kulturi nr. 9-1956

„Spre noi succese în dezvoltarea culturii fizice și sportului".

Instruire metodică. I. I. Nikiforov : „Organizarea conducerii de stat a culturii fizice și sportului în U.R.S.S." ; E. I. Ebel : „Analiza participării călăreților sovietici la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice" ; N. P. Eremenko : „Caracterizarea efortului diferitelor elemente ale lecției de atletism" ; N. A. Hudadov și V. M. Romanov : „Unele probleme ale instruirii tinerilor boxeri în cadrul secției de box a colectivului sportiv școlar" ; I. V. Loviţkaia : „Însușirea abilității de relaxare a mușchilor în vederea ridicării capacității de lucru sportive" ; M. A. Agranovski : „Etapa de toamnă a antrenamentului de schi".

Cercetări științifice. Z. S. Mironova : „Despre tratamentul complex al leziunilor articulației genunchiului la sportivi" ; A. M. Levando : „Unele probleme ale controlului otorino-laringologic asupra celor care practică înotul sportiv".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. I. F. Sosun : „Experiența muncii unui colectiv sportiv dintr-o școală sătească".

Critica și bibliografia. „Sportul ambarcațiilor cu motor. Pregătirea conducătorului".

Sportul peste hotare. P. S. Rototaev : „Spre cele mai înalte vîrfuri ale lumii" ; S. P. Molceanov : „In preajma turneului olimpic de fotbal" ; N. I. Petuhova : „Utilajul sportiv pentru jocul de baschet în S.U.A." ; „Taberele sportive de juniori în S.U.A.".

Cronica. „Consfătuirea cu privire la problemele educației fizice în școlile din R.S.F.S.R." ; „Cea de a V-a conferință științifico-metodică a profesorilor de educație fizică în institutele de învățămînt superior din Dnepropetrovsk" ; „Plenara comisiei de educație fizică în institutele de învățămînt superior".

Disertații susținute.

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

Între 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăți literatura românească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor : cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc și cum se manifestă în educația fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alți. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor :

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obținute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare : întîiul exemplar bătut la mașină și prima copie citeață.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1 500 lei
Premiul II	1 000 lei
Premiul III	500 lei
Mențiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport" București, str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

În urma propunerilor primite din partea colaboratorilor și a cititorilor, colegiul de redacție al revistei „Cultură Fizică și Sport" a hotărît să prelungească termenul de predare al lucrărilor pentru concurs pînă la data de 28 februarie 1957.

Jocul portarului *)

A. TARASOV
maestru emerit al sportului

În ceea ce privește tehnica patinajului, spre deosebire de jucătorii de cîmp portarul trebuie să aibă lamele patinelor deplasate mai mult în lateral, cu vîrfurile în afară (fig. 1). Este drept că datorită acestei poziții viteza alergării scade însă portarul trebuie să și-o însușească pentru a putea para mai ușor, cu patina, pucul care alunecă pe gheață. Poziția de bază a portarului este cea mai potrivită poziție de plecare pentru toate procedeele.

În primul rînd — despre poziția picioarelor.

Unii portari au adoptat poziția cu picioarele drepte și cu trunchiul puternic aplecat, pe care o consideră mai bună și mai comodă. Este drept că în această poziție portarul se odihnește mai bine însă nu este perfect pregătit să-și apere poarta și să execute rapid diferitele procedee tehnice.

În poziția cu picioarele drepte, portarul nu poate să execute o împingere energică și rapidă, să se deplaseze în lateral, sau să trimită piciorul înainte pentru a respinge pucul. Dacă trunchiul este aplecat, portarului îi este greu să respingă sau să prindă pucul care zboară spre colțul de sus al porții, fără a mai vorbi de faptul că poziția cu trunchiul îndoit este foarte obositoare.

Poziția corectă a picioarelor și corpului portarului este înfățișată în fig. 2. Picioarele — ușor îndoite din genunchi iar patinele depărtate cu vîrfurile în lateral. Portarul este gata să trimită în întîmpinarea pucului întregul său corp (prin împingere) sau patina cu partea interioară a lamei orientată în afară. Trunchiul este ușor aplecat pentru ca portarul să se poată deplasa rapid în raza porții și să poată respinge cu ușurință pucul cu brațul și antebrațul.

Apărătoarele de la picioare trebuie să fie unite doar în partea superioară. Spațiul din partea inferioară nu este „vulnerabil" deoarece în față se găsește crosa și poate fi chiar mărit dacă portarul știe să-l acopere cu brațul liber.

Brațul liber trebuie să fie activ. Ce înțelegem prin aceasta?

De obicei portarul prinde cu mîna liberă (de pildă, cea dreaptă) pucurile care zboară direct spre el sau dinspre partea dreaptă la înălțimea genunchiului sau ceva mai sus. Este necesar însă ca sfera de acțiune a acestui braț să crească, în așa fel încît portarul să poată prinde cu ușurință pucul care zboară mai jos de genunchi sau între apărătorile depărtate. La aceasta se ajunge prin modificarea poziției de plecare a brațului. Portarul îl ține de obicei lateral, însă este bine ca acest braț să întîmpine în mișcare pucul zburător.

Vom explica printr-un exemplu. In momentul în care adversarul se pregătește să tragă la poartă, portarul (aflat în poziția de bază) ține brațul fără crosă în lateral și oarecum înapoi (fig. 3). In momentul lovirii pucului de către adversar, portarul începe să deplaseze brațul înainte. In timp ce pucul este în zbor, brațul execută procedeul de apărare printr-o mare accelerare (fig. 4).

Mișcarea prealabilă a brațului liber trebuie perfecționată pînă la automatizare. Dacă portarul va învăța să execute procedeul „rapid", va izbuti să prindă ușor pucul cu mîna (fig. 5).

Și acum cîteva observații despre tactica jocului.

Ieșirea prematură sau întîrziată a portarului din poartă duce la marcarea golului. Cum se poate găsi momentul cel mai potrivit pentru ieșirea din poartă? Să ne închipuim că lățimea porții este baza unui triunghi care are ca vîrf pucul pe care adversarul urmează să-l expedieze în poartă. Deplasîndu-se spre vîrf, portarul acoperă o parte a porții cu corpul. Dacă adversarul trage imediat la poartă, această tactică este justificată. Deseori însă adversarul acționează altfel. Lăsînd impresia că va trage la poartă, el îl driblează pe portar sau pasează pucul partenerului. In acest caz portarul trebuie să fie foarte vigilent și să fie gata pentru a acționa imediat.

Mulți portari nu se împacă cu jocul adversarului în spatele porții. Ei se pripesc și părăsesc poarta. Este drept că adversarul care iese din spatele porții și apoi trage la poartă este periculos; în acest caz însă, portarul trebuie să acopere rapid colțul mai apropiat de puc cu patinele și cu crosa (fig. 6).

Dacă adversarul a pasat din spatele porții, portarul trebuie să știe să se deplaseze rapid dintr-un colț al porții în celălalt. Desigur că el trebuie să aprecieze just faza, să dea indicații fundașilor și centrului atacant al echipei sale în marcarea adversarului.

*) După articolul apărut în Sportivnîie Igri nr. 1/1956.

(vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACȚIE:

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I *(foto L. Tibor)*

Pentru merite deosebite în pregătirea sportivă și pentru rezultatele obținute la cea de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice, Prezidiul Marii Adunări Naționale a acordat distincții unor sportivi fruntași.

În fotografie, maeștrii emeriți ai sportului și campionii olimpici Alexe Dumitru, Ismailciuc Simion, Leon Rotman, Ștefan Petrescu și Nicolae Linca la solemnitatea de la Prezidiu' Marii Adunări Naționale.

Jocul portarului

1

2

3

4

5

6

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X

2

1957

CUPRINS

R. URZICEANU : Semnificaţia victoriilor româneşti la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice 65

Dr. POPESCU. dr. C. CONSTANTINESCU şi dr. GH. POPESCU ; Proba de investigaţie cardio-vasculară combinată, aplicată sportivilor din echipa reprezentativă de rugbi . . 69

C. TIRON : Analiza tehnică şi biomecanică a săriturilor cu schiurile (II) 78

A. LENŢ : Combinaţii de acţiuni tactice în luptele clasice 86

T. REITER : Aspecte actuale ale tenisului de masă din R.P.R. 95

A. IONESCU : Două lecţii de educaţie fizică predate la Şcoala medie mixtă nr. 12 99

C. KIRIŢESCU : Pe marginea unei cărţi noi 106

G. ZUGRAVESCU: Pentru continuitate în activitatea sportivă de masă . 110

C. PEROVICI : Pe marginea articolului „Principiile tehnicii moderne a schiului alpin“ 112

* * * Sesiuni de comunicări ştiinţifice 115

* * * Rezultatele celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice 120

СОДЕРЖАНИЕ

Р. УРЗИЧАНУ : Значение румынских побед на XVI-х Олимпийских Играх 65

Др. ПОПЕСКУ, др. К. КОНСТАНТИНЕСКУ и др. Г. ПОПЕСКУ: Исследовательная сердечно-сосудистая комбинированная проба в применении к спортсменам сборной команды по регби 69

К. ТИРОН : Технический и биомеханический анализ прыжков с трамплина в лыжном спорте (II) . . 78

А. ЛЕНЦ : Комбинации тактических действий в классической борьбе . 86

Т. РАЙТЕР : Современное состояние настольного тенниса в РНР. . . . 95

А. ИОНЕСКУ : Два урока по физическому воспитанию преподаваемые в школе № 12 99

К. КИРИЦЕСКУ : Заметки о новой книге 106

Г. ЗУГРАВЕСКУ: За непрерывность в массовой спортивной деятельности 110

К. ПЕРОВИЧ: Заметки о статье „Принципы современной техники горнолыжного спорта 112

* * * Сессии научных сообщений . 115

* * * Результаты XVI-х Олимпийских Игр 120

SOMMAIRE

R. URZICEANU : La signification des victoires roumaines á la XVI-éme-edition des Jeux Olympiques . . . 65

DR. POPESCO, dr. C. CONSTANTINESCO et dr. GH. POPESCO : L'examen cardio-vasculaire combiné appliqué aux sportifs de l'équipe nationale de rugby 69

C. TIRON : L'analyse technique et biomécanique des sauts avec les skis (II) 78

A. LENTZ : Combinaisons d'actions tactiques dans les luttes classiques . 86

T. REITER : Aspects actuels du ping-pong dans la R.P.R. 95

A. IONESCO : Deux leçons d'education physique á l'école moyenne mixte Nr. 12 99

C. KIRIŢESCO : En marge d'un livre nouveau 106

G. ZUGRAVESCO : Pour la continuité de l'activité sportive de masse 110

C. PEROVICI : En marge de l'article „Les principes de la technique moderne du ski alpin“ 112

* * * Sessions de communications scientifiques 115

* * * : Les résultats de la XVI-ème édition des Jeux Olympiques . . 120

Proletari din toate țările, uniți-vă !

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 2 — 1957**

Semnificația victoriilor românești la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice

Nu-i cu nimic exagerată afirmația că — între 22 noiembrie şi 8 decembrie ale anului trecut — ochii întregii lumi au fost îndreptați către Melbourne.

In zilele Jocurilor Olimpice de la Melbourne, presa şi radioul au răspîndit de-a lungul şi de-a latul globului ştiri de la întrecerea celor mai buni sportivi din 68 de țări, reuniți sub faldurile drapelului olimpic al păcii, înțelegerii şi colaborării, ridicat prin voința tuturor, pe marele „Main Stadium" din orașul de pe malurile fluviului Yarra, în îndepărtatul continent australian.

Aici s-au întîlnit aproape 5000 sportivi şi zeci de mii de turişti şi amatori de sport din cele 5 continente, care au străbătut drumuri lungi, de mii şi mii de kilometri, chemați la Melbourne de năzuința de a participa la o mare manifestație internațională pacifistă, de a asista la momentele înălțătoare pe care le oferă aprinderea flacării olimpice adusă de pe anticul Olimp, simbol al prieteniei popoarelor lumii.

In istoricul Olimpiadelor sînt consemnate multe obstacole, multe adversități pe care a avut să le învingă, în drumul său spre a cuceri omenirea, mereu treazul, neînfrînatul spirit olimpic. Asemenea greutăți au stat în calea Olimpiadei şi în 1956. Dar, o anumită încordare internațională, o serie de evenimente care la un moment dat se precipitau amenințător, ca să nu mai vorbim de însăşi greutățile unui drum mai lung şi mai greu ca oricînd, n-au putut împiedica tineretul din cele 68 de țări de a se reuni la 22 noiembrie pe stadionul din Melbourne, pentru a rosti jurămîntul olimpic şi a se înfrăți, 17 zile mai tîrziu, într-o unică coloană de defilare, în care mergeau cot la cot albi cu negri, francezi cu ruşi, americani cu români, la ceremonia de închidere a jocurilor.

Prietenia, apropierea între tinerii de toate rasele, de toate naționalitățile, credințele religioase şi convingerile politice, cunoaşterea reciprocă şi manifestarea dorinței comune de colaborare, de a se opune forțelor războiului, iată primul țel — şi prima victorie — a Jocurilor Olimpice, iată cea mai valoroasă medalie cucerită la Melbourne.

Peste tot este azi cunoscut strălucitul succes obținut de reprezentanții sportului sovietic, care s-au clasat pe primul loc atît în clasamentele pe puncte cît şi în clasamentul medaliilor de aur, peste tot se ştie despre

fenomenalele curse de 5.000 m şi 10.000 m ale lui Vladimir Kuţ, despre splendida evoluţie a gimnaştilor Ciukarin şi Latînina, despre forţa şi tehnica avansată a luptătorilor şi boxerilor sovietici, despre măiestria pentatloniştilor sau fotbaliştilor din U.R.S.S. Au făcut, de asemenea, ocolul pămîntului şi cifrele excelente realizate de sportivii americani în special în atletism, după cum întreaga lume sportivă a aplaudat numeroasele recorduri mondiale de nataţie bătute de australieni. Alături de sportivii din aceste 3 mari ţări, sute de alţi sportivi din diferite ţări au adus şi ei o importantă contribuţie la succesul tehnic sportiv al celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice, succes la care au contribuit şi atleta cehoslovacă Fikotova, şi scrimerul francez d'Oriola şi canotorul romîn Rotman şi jucătorii de hochei pe iarbă indieni şi halterofilul bulgar Nikolov şi atîţia alţii...

Pentru ţara noastră, participarea la Jocurile Olimpice a depăşit cu mult simpla semnificaţie a unei prezenţe pur şi simplu necesară faţă de importanţa şi sensul unui asemenea eveniment. Pentru noi, pentru mişcarea noastră sportivă, participarea la Jocurile Olimpice de la Melbourne reprezintă cel mai mare succes înregistrat vreodată de o delegaţie sportivă, în istoria sportului romînesc. Participînd cu un număr relativ redus de concurenţi (o delegaţie de 73 membri, dintre care 48 sportivi concurenţi) Romînia a repurtat succese de mare răsunet şi prestigiu, cucerind 5 medalii de aur, 3 de argint şi 5 de bronz şi clasîndu-se astfel pe locul 8 în lume în clasamentul medaliilor. În clasamentul alcătuit prin atribuirea de puncte ţara noastră a cucerit de asemenea un loc fruntaş (11, din 68 de ţări).

Aceste succese trebuie privite în raport direct şi cu numărul de sportivi prezentaţi în concurs. Astfel, trebuie reţinut faptul că toate ţările clasate înaintea noastră sînt „mari puteri sportive" ca U.R.S.S., S.U.A., Australia, Germania, Ungaria, Italia, Anglia, care au „aruncat în luptă" loturi mult mai numeroase, de cîte 150—300 de concurenţi, iar în urma noastră sînt clasate numeroase ţări (Finlanda, Polonia, Cehoslovacia, Canada, Noua Zeelandă, Argentina ş.a.) care au prezentat la întreceri un număr de concurenţi mai mare decît noi. În plus, trebuie subliniată situaţia noastră în clasamentul medaliilor de aur înaintea unor ţări ca Japonia, Germania şi Franţa care au fost reprezentate numeric mult mai bine decît noi.

Vorbind despre excepţionalele victorii ale sportivilor romîni la Jocurile Olimpice, trebuie — atunci cînd e vorba să le apreciem — să ţinem seama că noi am concurat la un număr redus de ramuri de sport : numai la 9 din cele 17 cuprinse în program ! Este un element care pune într-o lumină aparte locul 11 pe care-l ocupăm în clasamentul pe puncte şi care dovedeşte că principiul care a stat la baza alcătuirii lotului nostru olimpic şi la baza alegerii sporturilor la care vom concura a fost bine stabilit şi just aplicat. În acest fel, am ajuns ca din cei 45 de sportivi intraţi în concurs (3 au fost rezerve), un procent de 40% să se întoarcă acasă cu medalii şi un procent de 62% să se claseze în primele şase locuri.

În acest fel, prezentînd o delegaţie puţin numeroasă, dar bine pregătită tehnic şi care a aruncat în luptă viguroase calităţi morale şi de

voință, țara noastră și-a cucerit la Melbourne un loc ferm printre cele mai bune națiuni sportive ale lumii.

Fără îndoială, sportul căruia i se datorește în cea mai mare măsură succesul general al delegației este caiac-canoe, unde (prin Leon Rotman la canoe simplu — fond și viteză și prin cuplul S. Ismailciuc — A. Dumitru la canoe dublu viteză) am cucerit 3 din totalul de 5 medalii de aur. Locuri remarcabile au obținut și Anastasescu — Teodorof (locul IV la caiac viteză) și din nou Ismailciuc — Dumitru (locul V la canoe fond). La canoe am cucerit la Melbourne o incontestabilă supremație mondială; dar din întrecerile de pe lacul Wendouree am mai tras și concluzia că la caiac sîntem rămași mult în urmă față de posibilitățile pe care le avem și că trebuie să ne preocupăm în primul rînd de ridicarea de elemente pentru probele de simplu și pentru probele feminine.

Ca și canoiștii, boxerii s-au comportat și ei peste așteptări, cei 4 reprezentanți ai noștri întorcîndu-se toți cu medalii (Linca a cucerit medalia de aur, Negrea și Dobrescu medalii de argint iar Dumitrescu de bronz). Este un succes net și care readuce Romînia pe un loc fruntaș în ierarhia boxului amator european și chiar mondial.

Un neașteptat — dar cu atît mai frumos — succes au repurtat gimnastele, care au ocupat locul III pe echipe, după „liderii" incontestabili ai gimnasticii mondiale feminine U.R.S.S. și Ungaria, iar Elena Leuștean a cucerit medalia de bronz la exercițiile la sol. În general, gimnastele și-au făcut datoria cu prisosință, chiar dacă la ansamblu au ocupat un loc 5, socotit drept nesatisfăcător.

Privită cu oarecare rezervă, participarea noastră la proba feminină individuală de scrimă ne-a oferit o nemărginită satisfacție: Olga Orban a cucerit medalia de argint, pierzînd-o pe cea de aur de-abia la baraj!

Tirul romînesc și-a confirmat pe poligonul de la Williamstown valoarea sa internațională, aducîndu-ne o medalie de aur (Ștefan Petrescu) și una de bronz (Gh. Lichiardopol) la proba de pistol viteză. În plus, Iosif Sîrbu și C. Antonescu s-au clasat și ei pe locul 5 al probelor respective, ceea ce a pus și tirul în situație de a se mîndri — ca și disciplinele de care ne-am ocupat înainte — cu un progres față de Olimpiada din 1952 de la Helsinki.

Luptele, sport în care am avut de asemenea un lot restrîns (numai 4 concurenți) sînt și ele prezente pe lista medaliilor cu o medalie de bronz, cucerită de Francisc Horvath la categoria cocoș. Pentatloniștii — în progres față de ultimul campionat mondial — au ocupat un loc 6, deosebit de valoros în condițiile grele de concurs pe care le-au avut. Iar înotătorii, de la care nici nu se aștepta prea mult, și-au făcut datoria realizînd la Melbourne comportări meritorii (Popescu a intrat în finală iar Maria Both a ocupat locul II în serie) și stabilind noi recorduri naționale.

Atletismul și polo pe apă sînt — în schimb — sporturile la care am avut decepții, la care sportivii noștri au concurat sub așteptări și sub posibilități. Sînt singurele sporturi la care bilanțul deplasării la Melbourne este negativ. La atletism, nu numai pentru că Iolanda Balaș n-a intrat în primele 3 locuri, dar și pentru că Lia Manoliu, Paraschivescu,

Barbu n-au dat randamentul scontat. Iar la polo, nu numai pentru că echipa n-a intrat în turneul final dar şi pentru comportarea slabă din jocurile pentru locurile 7—12. Insuccesele din aceste ramuri sportive ridică importante probleme de viitor tehnicienilor şi antrenorilor din respectivele domenii de activitate.

Privite în ansamblu, succesele delegaţiei noastre la Jocurile Olimpice de la Melbourne apar ca un rod firesc al muncii de pregătire bine orientată ştiinţific, bine planificată, dusă în tot cursul anului 1956. La cea mai mare parte a disciplinelor sportive (canoe, box, tir, gimnastică, pentatlon etc.) rezultatele obţinute confirmă justeţea metodelor de antrenament folosite, exactitatea planificării, justeţea criteriilor de selecţie. Succesele obţinute în întrecerile de la Melbourne de către sportivii noştri sînt încununarea meritată a eforturilor depuse de antrenori, de tehnicieni, de medicii sportivi care au lucrat luni şi luni de zile cu loturile noastre olimpice. Ele sînt însă — şi acest lucru nu trebuie de loc neglijat — rezultatul puterii de luptă şi al dorinţei de a lupta şi a învinge pentru culorile ţării, care i-a animat pe toţi sportivii noştri în zilele jocurilor.

Dar prezenţa sportivilor romîni nu s-a făcut simţită numai sub aspect pur sportiv. Delegaţia noastră la a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice a fost demnă ambasadoare a poporului romîn, dornic de prietenie şi colaborare cu toate popoarele lumii.

Toate aceste succese, victoriile repurtate pe terenurile de sport ca şi în preocuparea de a face noi prietenii, de a ne impune stimei opiniei publice sportive mondiale, sînt succese ale mişcării de cultură fizică şi sport, ale întregului nostru sistem de educaţie a tineretului. Ele au înaltă semnificaţie, dovedind clar eficienţa sprijinului acordat de statul democrat popular mişcării sportive, pregătirii sportivilor de frunte, justeţea orientării sportului în Republica Populară Romînă, justeţea politicii Partidului şi Guvernului în domeniul sportului.

In anii viitori, aceste succese trebuie confirmate şi îmbogăţite. Şi la aceasta nu putem ajunge decît printr-o temeinică muncă ştiinţifică, prin folosirea celor mai avansate metode de antrenament originale sau împrumutate din experienţa sovietică sau a altor ţări, prin ridicarea continuă de elemente tinere, printr-o intensă muncă de educaţie cetăţenească şi patriotică dusă cu tineretul sportiv.

Melbournul a dovedit că performanţe superioare şi succese internaţionale nu se pot obţine fără antrenament intens şi perseverent, fără iniţiative curajoase în procesul de instruire şi antrenament, fără risipă de energie şi entuziasm, fără încredere în posibilităţile proprii şi în victorii.

Iată ce trebuie să ştie bine antrenorii şi sportivii noştri în anul acesta, an în care sportul romînesc are de trecut un nou mare examen internaţional complex: Festivalul de la Moscova.

Radu Urziceanu

Proba de investigație cardiovasculară combinată, aplicată sportivilor din echipa reprezentativă de rugbi

dr. POPESCU POMPILIU, dr. CONSTANTINESCU CORNEL și dr. POPESCU GHEORGHE

Proba combinată, imaginată de Letunov reprezintă un test de explorare a funcției circulatorii care asociază două tipuri de eforturi fizice.

Primul tip este reprezentat de un efort de viteză, urmat după o perioadă de repaus de 4 minute de un al doilea tip de efort, de rezistență; aceste două eforturi sînt precedate de un al treilea efort cu rol de pregătire a organismului pentru eforturile viitoare. Cu ajutorul probei combinate, autorul încearcă să urmărească aspecte diferite ale capacității de adaptare a aparatului cardiovascular. Prin proba de viteză se apreciază rapiditatea creșterii regimului circulator de bază, iar prin proba de rezistență, capacitatea menținerii într-o perioadă de timp mai îndelungată a acestui regim circulator. Interpretarea rezultatelor se face în raport cu fiecare efort în parte (efort premergător, efort de viteză și efort de rezistență) și în ansamblu, confruntînd datele diverselor eforturi pentru elaborarea diagnosticului final. In discutarea datelor, autorul propune să se țină seama de tipurile de reacție cardiovasculară în care se pot integra rezultatele oricărei probe de explorare clinică care urmăresc pulsul și tensiunea arterială, adică tipul normoton, hiperton, astenic și distonic.

Material de studiu

Proba combinată Letunov a fost aplicată unui număr de 21 sportivi fruntași, care au constituit lotul republican de rugbi. Prima investigație s-a efectuat la începutul perioadei de antrenament intens, cea de a doua după aproximativ 3 săptămîni de antrenament, iar la un număr de 5 sportivi s-au repetat investigațiile și la terminarea pregătirilor din cadrul perioadei de antrenament intens (5 săptămîni). La interpretarea rezultatelor s-a ținut seama de randamentul fizic și tehnic al fiecărui sportiv, prin urmărirea îndeaproape a antrenamentelor și jocurilor de verificare, precum și printr-o colaborare strînsă cu colectivul de antrenori.

Tehnica utilizată

La tehnica cunoscută a probei combinate noi am adăugat și testul clino și ortostatic, în scopul unei aprecieri generale a stării sistemului neurovegetativ. Prima și cea de a treia explorare s-a executat la cabinetul de cardiologie din Dispensarul central pentru sportivi, iar cea de a doua

explorare la locul de antrenament. În toate cazurile investigaţiile s-au făcut după o perioadă de repaus de cel puţin 20—30 minute în decubit dorsal, evitîndu-se pe cît posibil factorii fiziologici de eroare obişnuiţi (efort fizic anterior, digestia, emoţii etc.).

Toate investigaţiile au fost făcute de acelaşi personal medical. Tehnica probei combinate a fost următoarea: s-a pornit din poziţie ortostatică şi s-a măsurat pulsul la intervale de 10 sec. pînă la obţinerea unei valori constante; de asemenea tensiunea arterială s-a determinat de mai multe ori pînă s-a ajuns la cifre stabile. Proba de încălzire sau de adaptare a constat în 20 genuflexiuni efectuate în 30 sec., la comenzi date după cronometru. După efort, sportivul revenind în poziţia iniţială, aprecierea pulsului s-a făcut în primele 10 sec. în timp ce măsurarea tensiunii arteriale s-a efectuat în primele 30—40 sec. ale primului minut controlîndu-se apoi din nou pulsul la aceleaşi intervale, pînă la sfîrşitul minutului respectiv. S-a procedat, în continuare, în acelaşi mod la urmărirea pulsului şi tensiunii arteriale pînă la revenirea valorilor la cifrele din repaus. Proba de viteză a constat într-o alergare pe loc cu maximum de viteză timp de 15 sec. Aprecierea pulsului şi tensiunii arteriale s-a făcut în condiţiile amintite mai sus. In ceea ce priveşte perioada de revenire după acest efort, s-a aşteptat uneori peste limita de 4 min. propusă de autor, tocmai pentru a urmări modificările în timp, produse de alergarea de viteză. Cea de a treia parte a probei a constituit-o proba de rezistenţă, care a constat într-o alergare pe loc, timp de 3 minute, cu o frecvenţă de 180 paşi pe minut, în timpul alergării coapsele fiind ridicate în aşa fel încît să tindă către orizontală. Pentru notarea pulsului şi tensiunii arteriale s-a păstrat succesiunea amintită la celelalte două părţi ale probei combinate.

Din descrierea tehnicii utilizate se poate observa că în afară de adăugarea testului de clino şi ortostatism, noi am adoptat o schemă unică de apreciere a pulsului şi tensiunii arteriale în toate cele trei părţi componente ale probei.

Rezultatele obţinute au fost următoarele:

1. Testul clino şi ortostatic. La prima investigaţie în clinostatism valoarea medie a pulsului a fost de 69 bătăi pe minut (limite: 90—54), iar la a doua investigaţie acesta a prezentat o scădere la 63 pe minut (limite: 72—48). Tensiunea arterială maximă la primul examen a avut o medie de 128 mm. Hg. (limite: 145—105), iar după al doilea examen a scăzut la 118 mm. Hg. (limite: 140—100). La trecerea în ortostatism, după prima investigaţie media pulsului a fost de 76 pe minut (limite: 90—54), iar după cea de a doua investigaţie 69 pe minut (limite: 78—68). Tensiunea arterială maximă la prima probă a fost de 131 mm. Hg. (limite: 150—115) iar la a doua de 123 mm. Hg. (limite: 145—110).

2. Proba cu 20 genuflexiuni. În urma probei de adaptare, valoarea medie a pulsului la primul examen a fost de 116 bătăi pe minut (limite: 150—97), iar la al doilea examen a scăzut la 107 (limite: 150—84).

Tensiunea arterială maximă la prima investigație a avut valoarea medie de 148 mm. Hg. (limite: 195—120), coborînd la 135 mm. Hg. (limite: 155—115) după a doua investigație.

Tensiunea arterială minimă a avut valoarea medie la prima probă 76 mm. Hg. (limite: 95—50), iar după a doua 71 mm. Hg. (limite: 95—55).

Tensiunea arterială diferențială a avut ca valori medii 70 mm. Hg. (limite: 115—140), după prima probă și 66 mm. Hg. (limite: 95—145) după a doua probă. În ceea ce privește perioada de revenire a pulsului, după prima probă a fost în jurul a 2 minute (limite: 30"—4'), iar după a doua probă sub 1'30" (limite: 30"—3').

3. Proba de viteză. După acest efort variațiile mediei pulsului și a tensiunii arteriale au evoluat astfel: după primul examen pulsul a fost de 145 (limite: 186—114), iar după al doilea de 137, limitele fiind aceleași ca la primul examen.

Tensiunea arterială maximă după primul examen a fost de 162 mm. Hg. (limite: 250—130), iar după al doilea a scăzut la 147 mm. Hg. (limite: 170—120).

Tensiunea arterială minimă la primul examen a fost de 70 mm. Hg. (limite: 95—0), iar după al doilea de 66 mm. Hg. (limite: 85—40).

Tensiunea arterială diferențială la primul examen a fost 88 mm. Hg. (limite: 250—55), iar după al doilea de 80 mm. Hg. (limite: 110—60).

La prima explorare perioada de revenire pentru puls a prezentat o medie de 4' (limite: 1'—6'); acest interval de timp a scăzut după a doua probă la 3'5" cu aceleași limite de variații. Pentru restabilirea valorilor tensionale la cifrele inițiale, durata medie a intervalului de timp a fost de 5'5" la primul examen și 3'20" după cel de al doilea examen.

4. Proba de rezistență. Efectuarea acestui efort a permis înregistrarea următoarelor rezultate: valorile medii pentru puls după primul examen au fost de 157 (limite: 216—114), iar după al doilea de 161 (limite: 204—138).

Tensiunea arterială maximă după prima probă a fost de 166 mm. Hg. (limite: 200—125), pentru ca după a doua probă să crească la 171 mm. Hg. (limite: 210—145).

Tensiunea arterială minimă a prezentat o valoare medie 71,4 mm. Hg. (limite: 85—0) după prima probă și 71 mm. Hg. (limite: 90—50), după a doua probă.

Tensiunea arterială diferențială a fost de 95,5 mm. Hg. pentru ambele probe, limitele variind la prima probă între 115—60 mm. Hg., iar la a doua probă 135—70 mm. Hg.

Perioada de revenire a avut o durată medie pentru puls de peste 19 minute (19'8") la primul examen și a scăzut la 18'2" după cel de al doilea examen.

Timpul de revenire a valorilor tensionale a fost mai scurt, avînd o medie de 15'50" la primul control și numai 9'38" la al doilea.

În ce privește cea de a treia explorare de control făcută la 5 sportivi, datele obținute nu pot fi confruntate cu cele înregistrate la primele

două investigaţii, deoarece cazurile respective reprezentau anumite particularităţi asupra cărora vom reveni.

Discutarea rezultatelor

Trebuie subliniat de la început că proba combinată Letunov, utilizată în cadrul cercetărilor noastre a prezentat cîteva dificultăţi. Prima este legată de efectuarea efortului de rezistenţă, efort pe care mulţi sportivi nu-l pot executa corect datorită intensităţii sale, ceea ce influenţează uneori rezultatele. A doua dificultate este legată de timpul îndelungat necesar aprecierii perioadelor de revenire, care în cazul efortului de rezistenţă a depăşit adesea 25' şi uneori mai mult. Un calcul sumar ne arată că intervalul de timp afectat unei explorări cardiovasculare, cu ajutorul probei combinate Letunov, în cazul unui sportiv din lotul de rugbi, necesită aproximativ o oră. Este uşor de imaginat că aplicarea acestei probe în cadrul normei obişnuite de lucru din cabinet este greu de realizat. De asemenea trebuie subliniat faptul că aplicarea acestui examen cere un personal specializat, care să ritmeze contracronometru mersul corect al probei.

În privinţa ansamblului rezultatelor obţinute, reacţiile cardiovasculare se pot grupa în felul următor : la prima explorare au fost notate 17 reacţii normotone, 2 de tip hiperton, 1 de tip distonic şi 1 de tip astenic. Reacţiile de tip hiperton au fost întîlnite la 2 sportivi după toate cele 3 eforturi efectuate. Am considerat că reacţiile sînt de tip hiperton atunci cînd era depăşită tensiunea arterială maximă de 180 mm. Hg. pentru proba cu genuflexiuni, şi 200 mm. Hg., pentru probele de viteză şi rezistenţă. În afară de tensiunea arterială şi toate celelalte elemente (puls, timp de revenire, etc.) caracterizau aceste probe drept nesatisfăcătoare.

Reacţia de tip distonic s-a produs după efortul de viteză şi rezistenţă, însă rezultatul general al probei în acest caz n-a putut fi socotit ca satisfăcător. Reacţia de tip astenic a fost întîlnită într-un singur caz după proba de rezistenţă şi viteză ; acest tip de reacţie a fost întovărăşit de variaţii mari ale pulsului şi perioadelor de revenire şi a fost considerat ca nesatisfăcător.

Reacţia caracterizată prin creşterea tensiunii arteriale „în trepte" n-a fost întîlnită.

Dar şi în grupa celor cu reacţie de tip normoton s-au putut face cîteva observaţii interesante ; astfel, considerînd tahicardia relativă — în special după proba de rezistenţă unde a depăşit 210—215 bătăi pe minut — tensiunea diferenţială micşorată cît şi lungimea perioadelor de revenire, ne-am socotit îndreptăţiţi să apreciem 2 cazuri drept nesatisfăcătoare şi alte 2 cazuri drept slabe. S-a încercat de asemenea să se aprecieze paralelismul dintre rezultatele probelor de efort, de viteză şi rezistenţă în raport cu calităţile fizice respective. În acest sens, după indicaţiile probei, de comun acord cu antrenorii s-a stabilit un program de antrenament.

Constatări importante au fost culese în urma celei de a doua explorări, după 3 săptămîni de antrenament. Cele două reacții de tip hiperton au fost găsite la aceleași persoane și după acest control, cu tot programul special de antrenament urmat de acești doi sportivi. Unul dintre sportivi a fost socotit ca nemulțumitor din punct de vedere al pregătirii fizice generale, cît și din punct de vedere tehnic. La celălalt caz pregătirea fizică și tehnică a fost bună, însă sportivul, în vîrstă de 21 ani, prezenta chiar în stare de repaus o labilitate destul de accentuată a pulsului și tensiunii arteriale, fără însă să se poată stabili prin examene complimentare vreo leziune organică cardiovasculară. În cazurile în care s-au întîlnit reacții de tip distonic sau astenic, a doua explorare a indicat valori normale. Cele 5 cazuri socotite ca nesatisfăcătoare s-au ameliorat și în general în toate cazurile s-au obținut ameliorări nete, așa cum rezultă și din valorile cifrice medii citate anterior. Este interesant de urmărit din acest punct de vedere comportarea perioadelor de revenire ale pulsului și tensiunii arteriale ; după prima investigație la proba de viteză, pulsul a revenit la normal după 5 minute în 8 cazuri, în timp ce după al doilea control numai 2 cazuri au depășit 5 minute. La proba de rezistență, după prima explorare numai la 15% dintre sportivi pulsul a revenit la valorile inițiale înainte de 20' în timp ce după a doua explorare pulsul a revenit la valorile inițiale înainte de 20' la 47% dintre sportivi. Tot la proba de rezistență este interesant de urmărit perioadele de restabilire a tensiunii arteriale ; astfel după prima probă la 60% din sportivi tensiunea revine la valorile inițiale, iar după a doua probă numărul celor la care tensiunea revine la valorile inițiale crește la 93%. În schimb valorile pulsului, tensiunii arteriale maxime și minime au crescut ușor de la un examen la altul în cazul probei de rezistență ; este greu de tras o concluzie în această problemă mai ales că perioadele de revenire atît pentru puls cît și pentru tensiunea arterială s-au îmbunătățit în mod simțitor. În ceea ce privește pregătirea fizică generală a sportivilor, aplicarea probei combinate de efort a fost prețioasă. În general, sportivii cu probele nesatisfăcătoare prezentau serioase deficiențe în pregătirea fizică. Îmbunătățirea rezultatelor probei combinate a corespuns ulterior unei nete ameliorări a pregătirii fizice. Indicații interesante au fost obținute prin interpretarea reacțiilor cardiovasculare după fiecare efort în parte (efort de viteză și efort de rezistență). Așa de pildă 3 dintre cei mai buni jucători ai lotului au prezentat probe de adaptare la efortul de viteză relativ bune, în timp ce la efortul de rezistență probele erau slabe sau nesatisfăcătoare; în timpul jocurilor de verificare acești sportivi aveau o comportare deosebit de bună din punct de vedere fizic în primele 20—30', după care însă, atît subiectiv cît și obiectiv, prezentau semne de oboseală mult mai accentuate decît tovarășii lor de joc. De altfel, în acea perioadă acești jucători nu erau folosiți decît 50—60% din durata jocului. Programul de antrenament a fost alcătuit în așa fel încît să remedieze deficiențele de pregătire fizică ale acestor sportivi. Rezultatele practice ale acestor îndrumări au fost favorabile. Timpul relativ scurt al perioadei de antrenament n-a permis emiterea unor concluzii definitive. La fel s-au petrecut lucrurile și în cazul probei de viteză ; o serie de sportivi, care prezentau

rezultate slabe la efortul de viteză dovedeau lipsuri din acest punct de vedere şi pe terenul de sport. Un program de antrenament judicios alcătuit pe baza acestor observaţii a dus la o evoluţie favorabilă a pregătirii fizice, apreciată atît prin proba combinată cît şi prin rezultatele obţinute pe terenul de sport.

In schimb proba combinată n-a permis aprecierea pregătirii tehnice a sportivilor; cîţiva dintre jucătorii cei mai utili şi cu tehnica cea mai bună prezentau în acel moment probe slabe sau chiar nesatisfăcătoare. Acest fapt dovedeşte încă o dată că orice probă de investigaţie cardiovasculară nu poate aprecia decît capacitatea de efort a organismului în acel moment, nu însă şi gradul de antrenament. Inainte de a încheia vrem să subliniem că utilizarea probei combinate în cadrul cercetărilor făcute pe sportivi care practică ramuri de sport diferite pune anumite probleme. Cea mai importantă de reţinut este cea care se adresează perioadelor de revenire a pulsului şi tensiunii arteriale. Dacă se ţine cont de schema autorului, care situează normalul pentru perioadele de revenire la 4' şi 5' pentru efortul de viteză şi respectiv de rezistenţă, se pot trage uneori concluzii eronate. De pildă la lotul de rugbi ar însemna că toţi sportivii prezentau rezultate negative în special la proba de rezistenţă unde media acestor perioade de revenire depăşea 18'.

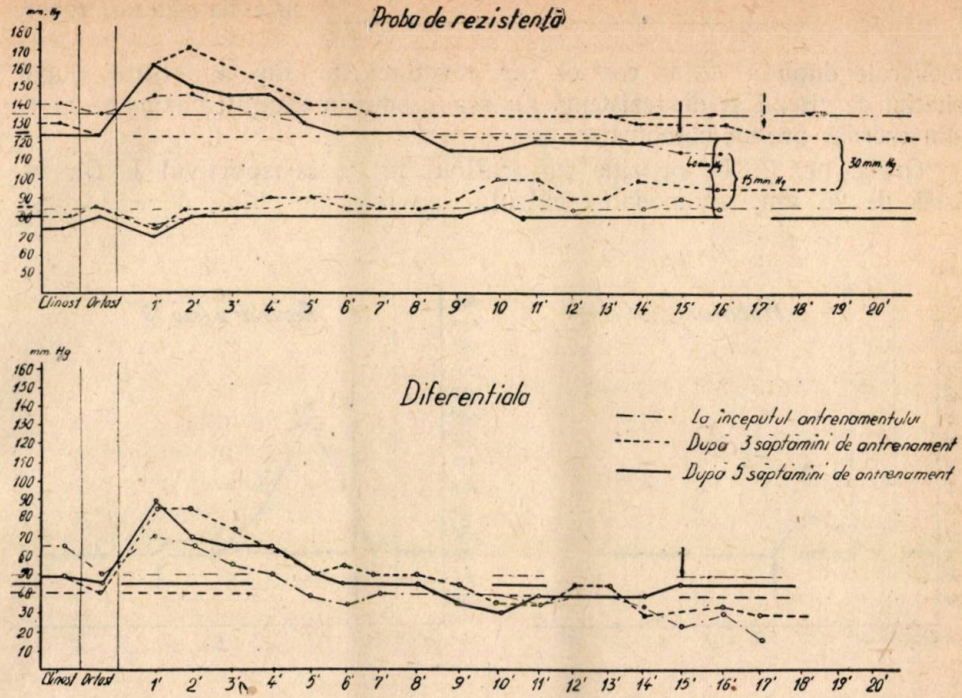
Rezultatele obţinute însă de aceşti sportivi au confirmat, de altfel ca şi la antrenamentele din ţară, că sportivii aveau o bună pregătire fizică. Acest fapt ne îndreptăţeşte să considerăm că interpretarea rezultatelor probei combinate trebuie făcută şi folosită în raport cu fiecare sportiv în parte cît şi în raport cu ramura de sport practicată.

Fără îndoială, utilizarea pe o scară cît mai largă a acestei probe, va scoate la iveală detalii ce vor contribui la îmbunătăţirea mijloacelor de investigaţie medico-sportivă.

Dăm cîteva grafice cu diagrame individuale sau cu valori medii care ilustrează cîteva aspecte caracteristice:

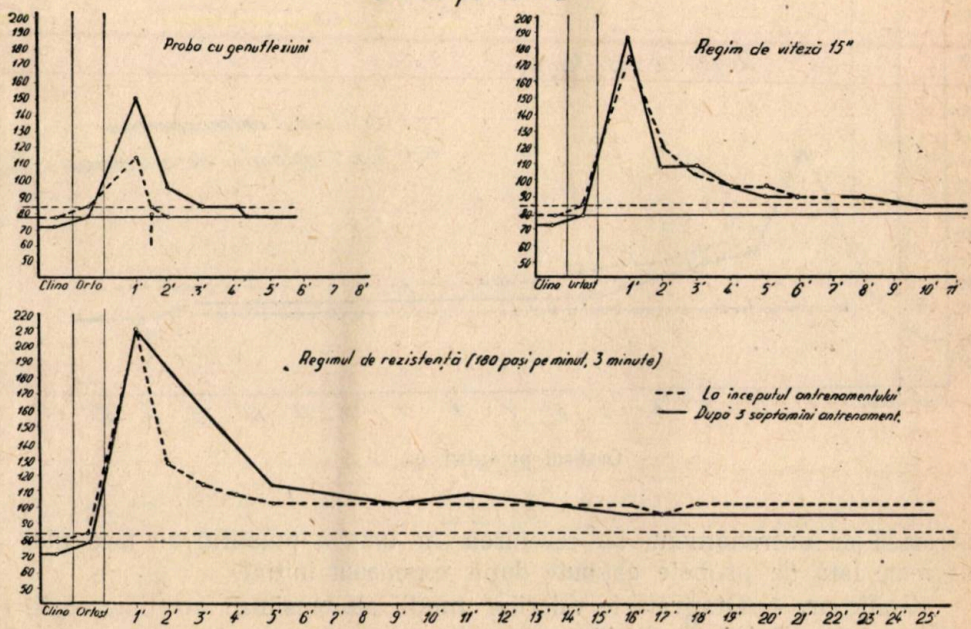
Grafic nr. 1. Sportivul A. M., la prima investigaţie se acomodează greu la efort în timpul probei de rezistenţă încît am fost siliţi să întrerupem investigaţia (stare lipotimică). In acest moment tensiunea arterială era de 115—90 mm. Hg. (diferenţiala = 25 mm. Hg.). Curbele diagramei realizate după celelalte două investigaţii sînt demonstrative; astfel după al doilea control tensiunea diferenţială creşte la 30 mm. Hg., iar după al treilea control continuă să crească la 40 mm. Hg. In cursul acestor ultime investigaţii sportivul nu a prezentat nici un semn clinic de incompatibilitate.

Grafic nr. 2. Sportivul C. C. în vîrstă de 35 ani; se acomodează mai greu la efort, iar un regim intens de antrenament, care a fost util celorlalţi coechipieri, nu a dus la ameliorarea probelor vasculare în acest caz. Diagramele pulsului pentru toate felurile de efort nu sînt



Graficul T. A. nr. 1

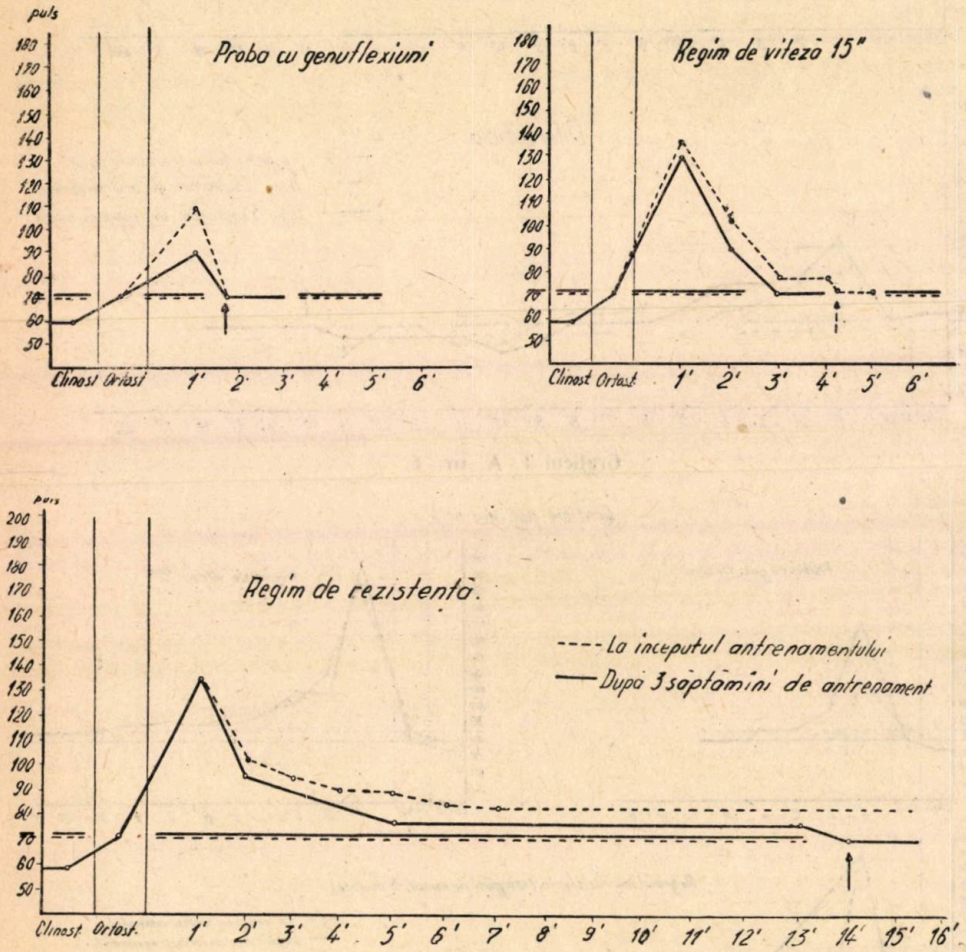
Graficul pulsului nr 2



Graficul pulsului nr. 2

ameliorate după al 2-lea control, iar revenirea în timp a pulsului după criteriul de viteză şi de rezistenţă nu s-a produs în timpul maxim pe care l-am acordat probei combinate.

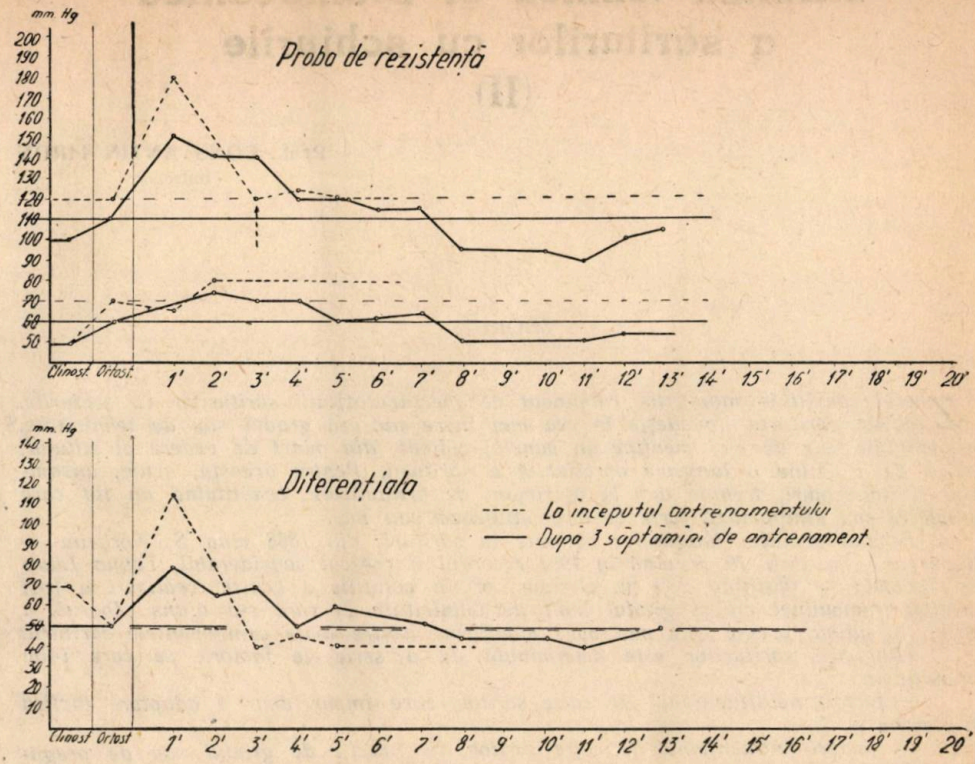
Grafic nr. 3. În opoziţie cu graficul nr. 2, la sportivul I. D., în vîrstă de 26 ani, acomodarea pulsului se face mai bine după aceeaşi



Graficul pulsului nr. 3

perioadă de antrenament, iar revenirea în timp a pulsului se face mai devreme faţă de probele obţinute după examenul iniţial.

Grafic nr. 4. Diagramele valorilor medii ale tensiunii arteriale realizate pe întreg lotul de rugbi.



Graficul T. A. nr. 4

Concluzii:

Explorarea aparatului cardiovascular cu ajutorul probei combinate, la sportivii din lotul republican de rugbi, ne-a permis să observăm cîteva aspecte ale acestei probe care pot fi rezumate în felul următor:

1. Proba combinată este utilizată pentru aprecierea capacității de efort a aparatului circulator la sportivii din echipele reprezentative. Ea nu constituie însă o investigație curentă, datorită dificultăților de ordin tehnic impuse de aplicarea acestei probe.

2. Prin datele obținute, medicul sportiv și antrenorul pot aprecia gradul de pregătire generală și în consecință antrenamentul poate fi dirijat în mod științific.

3. Față de alte investigații clinice, proba combinată prezintă avantajul că poate da relații în raport cu anumite calități fizice ale sportivului: viteza și rezistența.

4. Pentru o justă interpretare a rezultatelor probei, acestea trebuie interpretate în raport cu fiecare sportiv și cu ramura de sport practicată.

5. Ca oricare probă de explorare, pentru a căpăta o valoare reală, proba combinată trebuie repetată în timp, în raport cu diferitele faze ale antrenamentului.

Analiza tehnică și biomecanică a săriturilor cu schiurile (II)

Prof. CONSTANTIN TIRON
antrenor

ZBORUL

Zborul constituie momentul culminant al spectaculozității săriturilor cu schiurile. In aer, săritorul dovedește în cea mai mare măsură gradul său de tehnicitate, posibilitățile sale de a-și menține un punctaj ridicat, din punct de vedere al stilului, cît și de a obține o lungime apreciabilă a săriturii. Pentru aceasta, acum, ansamblul săritor-schiuri, trebuie dus la maximum de armonizare, constituind un tot care amplifică sau diminuează forțe ce îl avantajează sau nu.

Privind evoluția lungimilor obținute la sărituri, din 1868 cînd S. Norheim — Norvegia — a sărit 19 m pînă în 1951 recordul a crescut considerabil, Tauno Luiro — Finlanda — obținînd 139 m. Desigur, prima condiție a acestei realizări a fost profilul trambulinei cît și gradul înalt de tehnicitate la care s-a ajuns. Zborul, a primit în ultima vreme cele mai mari modificări dintre toate componentele săriturii.

Lungimea săriturilor este determinată de o serie de factori, pe care i-am împărțit în:

— factori neinfluențabili de către săritor, care impun doar o adaptare tactică a acesteia și

— factori influențabili de către săritor, în funcție de gradul său de pregătire tehnică.

Factori neinfluențabili de către săritor

— *Profilul trambulinei.*
— *Inclinația pantei de elan.*
— *Unghiul platformei de desprindere.*
— *Inclinația pantei de aterizare.*
— *Starea zăpezii.*
— *Curenții de aer pe care-i întîlnește săritorul în timpul zborului.*

Factori influențabili de către săritor

— *Unghiul de desprindere.*
— *Viteza imprimată centrului general de greutate prin impulsie.*
— *Rezistența aerului.*

Referindu-ne numai la ultimul factor, trebuie să arătăm că rezistența aerului poate fi modificată prin:

a. Unghiul de atac al schiurilor (față de orizontală).

b. Poziția corpului săritorului în diferite momente ale zborului (unghiul de înclinație față de schiuri și față de tangenta la traiectoria zborului, suprafața de atac, etc.).

c. Poziția de imobilizare a brațelor sau mișcările executate de ele în timpul zborului.

Studierea din punct de vedere aerodinamic și biomecanic a factorilor de mai sus a dus la o serie întreagă de modificări ale tehnicii.

Deoarece concursurile mari se țin pe trambuline de peste 60 m, vom studia zborul săritorului în condițiile acestora.

In general, în tot timpul zborului, trebuie să existe o continuitate a acțiunilor, fără mișcări rupte, totul petrecîndu-se la un înalt simț al mișcărilor, sezisîndu-se la timp acțiuni sensibil mici, ce trebuie efectuate pentru evitarea unor mari dezechilibrări

Studiind vizual zborul săritorului, putem distinge trei faze, diferite.

Trecerea gradată de la una la alta, dă aspectul uniform și suplu al zborului.

In prima fază, imediat după impulsie, săritorul se găsește în poziția finală a detentei, cu schiurile trase imediat la 10—15° față de orizontală. Faza următoare care caracterizează poziția de zbor, necesită modificarea poziției corpului, care se înclină spre înainte, adoptînd o poziție aerodinamică, variabilă în funcție de profilul trambulinei, viteza de zbor și lungimea intenționată a săriturii. Schiurile se mențin la un unghi crescut de 15—25° în tot timpul zborului. In ultima fază premergătoare aterizării, schiorul se îndreaptă din poziția anterioară de zbor, iar schiurile încep să înscrie panta de aterizare.

Este bine ca prima și ultima fază să fie de scurtă durată, trecîndu-se cît mai repede la poziția de zbor și cît mai tîrziu la poziția pregătitoare a aterizării, astfel se va lungi porțiunea de mijloc a zborului propriu-zis care va fi cît mai stabilă și mai avantajoasă, pentru sărituri lungi și echilibrate.

Mișcările executate de săritor pentru modificarea înclinației corpului, în funcție de diverse condiții impuse de zbor, au fost reduse la maximum, renunțîndu-se în special la sistemul de înclinare a corpului sau revenire prin rotarea brațelor.

Inclinarea corpului spre înainte, sau micșorarea ei, vor fi executate sub forma unor rotații ce se produc în jurul unui ax imaginar care se găsește înaintea șoldului și trece prin centrul general de greutate al ansamblului schior-schi.

Problema echilibrului în zbor fiind cea mai importantă, să vedem ce forțe intervin pentru a-l tulbura, forțe care vor pleca, sau se vor concentra în centrul de greutate al săritorului.

— Gravitatea va avea influență asupra săritorului în aer, acționînd pe verticală în jos. Datorită acțiunii acesteia și a inerției, traiectoria centrului de greutate va descrie un segment de parabolă care va înscrie panta de aterizare. Cu cît raportul dintre forța inerției și forța gravitației va fi mai mic, cu atît acest segment va atinge panta de aterizare mai aproape de platforma de desprindere și invers.

Construcția trambulinei este astfel calculată, ca săritorul să întîlnească panta de aterizare, înainte ca viteza dată de forța inerției să devie prea mică, contrar existînd senzația de cădere în gol, datorită acțiunii preponderente a gravitației.

Forța de impulsie în prima parte a zborului, se va opune gravitației, întîrziindu-i acțiunea și înălțînd totodată și traiectoria centrului de greutate. Analizat din punct de vedere mecanic, această traiectorie înălțată în fază inițială cu 30—40 cm (ceea ce practic se realizează printr-o bună și rapidă detentă) va duce la sărituri mai lungi cu peste 6—7 m pe o trambulină de 70—80 m.

Aceste diferențe se obțin și datorită profilului înclinat al pantei de aterizare, fiind constante în condiții asemănătoare și făcînd abstracție de forța de frecare cu aerul. Dar gravitatea nu este singura forță, care va influența zborul. Din celelalte cea mai importantă este rezistența aerului.

Rezistența aerului, în timpul zborului, este compusă din forța de frînare și forța portantă.

In acest sens prețioase cercetări s-au făcut în laboratorul aerodinamic al Universității de Stat Lomonosov din Moscova, pe linia cercetărilor științifice în domeniul culturii fizice[1]*).*

a) Forța de frînare, ca forță negativă, se creează datorită suprafeței ce se opune deplasării pe direcția de înaintare în zbor. Suprafața frontală este reprezentată în proporție de 75% de schiuri care opun o primă rezistență aerului și 25% de corpul săritorului (acest ultim procent crește în cazul cînd săritorul adoptă poziții — sau execută mișcări de brațe — necorespunzătoare).

La viteze mai mari, forța de frînare va crește considerabil, apărînd necesitatea micșorării ei, prin micșorarea suprafeței frontale.

b) Forța portantă, ca forță pozitivă, pe direcție ascendentă, cauzată de săritorul în zbor, dă posibilitate planării pe lungime mai mare a ansamblului. Și forța

[1]) Teoria și practica culturii fizice nr. 12/1955.

portantă va creşte mult atunci cînd viteza se va mări, opunîndu-se îndeosebi acţiunii gravitaţiei, favorizînd deschiderea deci lărgirea parabolei centrului de greutate.

Pentru formarea forţei portante, schiurile aduc un aport de aproximativ 60% restul de 40% fiind dat de corpul săritorului. Trebuie create anumite unghiuri favorabile, cu potenţă maximă în acest sens, unghiuri ce au fost studiate în tunelul aerodinamic al universităţii sus amintite.

S-a constatat că unghiul favorabil de zbor al schiurilor, este de 15—25 grade deasupra orizontalei, iar cel format de linia corpului şi tangenta dusă la traiectoria zborului de 40—50 grade. La înclinaţii mai mari sau mai mici, valorile forţei portante, vor deveni din ce în ce mai mici, tinzînd în caz de exagerare să devină negative (schiurile sub 0° — unghiuri negative — vor trage pe schior în jos). Raportul: forţa portantă, forţa frontală va trebui să aibă valori cît mai ridicate, ceea ce va constitui calitatea aerodinamică a ansamblului.

Forţa portantă (ascendentă) a cărei valoare poate creşte aproximativ pînă la 10 kg, pe trambuline de peste 60 m, va aduce la fiecare kg minimum 1 m în lungime.

Rezistenţa aerului în cazul unghiurilor favorabile forţei portante, va fi influenţată în mare măsură de poziţia braţelor, avantajoasă fiind poziţia cu braţele întinse pe lîngă corp, mai puţin avantajos fiind zborul cu braţele în prelungirea trunchiului; zborul cu braţele lateral creează mari forţe de frînare.

Un rol important pentru diminuarea rezistenţei aerului îl va juca şi adaptarea echipamentului la forma corpului, fie pentru a nu mări suprafaţa de frînare, fie pentru evitarea pe cît posibil a turbioanelor de aer.

Analiza bazei tehnice

Tehnica zborului a devenit problema cea mai grea a săriturii, care impune cel mai intens lucru în perioada fundamentală; aceasta, datorită în cea mai mare parte condiţiilor deosebite impuse în aer. Considerînd realizările ce pot fi aduse în zbor ca foarte importante, tehnica trebuie să asigure:

— Un profil pe cît posibil mai aerodinamic în cea mai mare parte a zborului.

— O poziţie portantă favorabilă ansamblului schiuri-săritor.

— O simetrie în mişcări sau în poziţia stabilă a segmentelor corpului şi a schiurilor.

— Posibilitatea de a avea permanent sub control întregul ansamblu, de a modifica profilul în funcţie de condiţiile impuse la un moment dat.

— Menţinerea echilibrului şi pregătirea unei aterizări sigure.

— Eliminarea tuturor mişcărilor inutile, ineficace, renunţînd la ideea spectaculozităţii lor.

În general, zborul trebuie să dea aspectul unei naturaleţi în mişcări, tonusul relativ crescut al unor grupe musculare, să nu fie dus la crispare, pentru a nu lipsi săritorul de suplеţe.

Pentru rezolvarea problemelor tehnice, săritorul trebuie să întreprindă o serie de acţiuni, a căror premisă favorabilă şi indispensabilă va fi o impulsie bună şi corespunzătoare.

După cum am specificat şi cînd am vorbit despre impulsie, prima mişcare imediat după terminarea ei, este tracţiunea din glezne şi totodată a vîrfurilor schiurilor în sus, imprimîndu-le iniţial un unghi de 10—15°.

Odată cu tracţiunea din glezne, se execută şi lipirea energică a picioarelor, poziţie ce se va menţine în tot parcursul zborului.

Totodată braţele, care şi-au terminat cursa lor rapidă ajutătoare detentei, printr-o mişcare continuă dar mai uşoară se stabilesc în poziţia de zbor, din care nu vor ieşi decît în situaţii critice de dezechilibrare, în plan lateral sau antero-posterior.

Tracţiunea din glezne şi mişcarea braţelor vor fi simetrice şi la fel de rapide. Tot din impulsie, săritorul şi-a imprimat şi tendinţa de rostogolire spre înainte, care va lega uniform porţiunea de după detentă cu poziţia stabilă de zbor. Dacă pînă acum poziţia a fost determinată de impulsie, fără a ne crea în continuare o imagine aparte,

ruptă, totuşi aceasta, va fi influenţată de noi acţiuni, sau factori care o vor putea modifica.

1. Acţiunea musculară. *Tonusul înalt în zbor este remarcat în extensorii şi adductorii membrelor inferioare în general şi flexorii dorsali ai labei piciorului în special. Aceştia din urmă vor pune schiul în poziţia portantă de 15—25°. Totodată se va imprima o înclinare în general a schiorului spre schiuri, micşorînd unghiul format de linia săritorului şi a schiurilor pînă la 30°. La trunchi, tendinţa de cădere spre înainte va fi stăvilită şi de tonusul muşchilor extensori ai spatelui şi ai capului, care bineînţeles nu vor exagera mişcările, ele rezolvînd sensibile oscilaţii. Deci importantă şi determinantă va fi mişcarea de tracţiune a gleznelor, în înclinarea trunchiului în zbor forţa portantă fiind sprijinul principal.*

2. Montarea şi adecvarea lungimii schiurilor. *Montarea legăturilor pe schiuri permite o modificare apreciabilă a poziţiei în zbor. Cu cît partea anterioară legăturii va fi mai scurtă, cu atît posibilitatea de înclinare spre înainte a corpului va fi mai mare şi posibilitatea de revenire mai mică. Contrar, avînd partea anterioară legăturii mai lungă, înclinaţia se va face mai dificil, reducerea ei efectuîndu-se cu uşurinţă. Aceasta se explică, în mare măsură, prin micşorarea sau mărirea suprafeţei portante, de sprijin, creată de legătura montată pe schi mai spre înainte sau înapoi; în mai mică măsură se explică prin greutatea mai mică sau mai mare a părţii anterioare legăturii. Tot în scopul unei posibilităţi de avîntare mai mare, se vor adopta şi schiuri corespunzătoare greutăţii şi taliei săritorului. Schiurile mai scurte vor atrage o situaţie asemănătoare cazului montării legăturii mai spre înainte, adoptarea schiurilor mai lungi impunînd situaţia contrară.*

În avîntarea săritorului spre înainte, călcîiele se vor ridica de pe schiuri, cu atît mai mult, cu cît înclinaţia va fi mai mare.

3. Rezistenţa aerului. *În funcţie de rezistenţa aerului, săritorul îşi va impune o înclinaţie mai mică sau mai mare, forţa portantă, după cum se ştie, fiind creată de schi şi de corpul săritorului. Braţele imobilizate în poziţia cea mai favorabilă, nu vor executa mişcări inutile. Se observă adesea, la săritorii cu un nivel tehnic ridicat, cum tind să scoată braţele din poziţia de zbor, în situaţii de mici dezechilibrări.*

În caz de modificări mari în echilibrul poziţiei de zbor, braţele, după cum vom vedea mai departe, vor juca un rol determinant.

Se naşte întrebarea: care este cea mai bună tehnică de zbor pentru braţe?

Şi în acest sens, cercetările efectuate în tunelul aerodinamic, au dus la constatări de mare importanţă.

Cu cît braţele vor favoriza o poziţie aerodinamică, fiind întinse pe lîngă corp, cu atît înclinaţia trunchiului va asigura portanţa maximă şi mai ales posibilitatea mare de a acţiona în orice sens. Braţele întinse înainte şi îndeosebi lateral, vor necesita o compensare a rezistenţei frontale mărite, prin micşorarea înclinaţiei trunchiului. Cu braţele în aceste ultime situaţii, înclinaţia trunchiului va trebui să crească foarte mult, pentru a diminua pierderile survenite. În general, calitatea aerodinamică a ansamblului va scade mult.

De mişcarea sau rotarea braţelor în aer nu amintesc, ele fiind executate în cazuri speciale, în rest fiind cu totul neindicate.

Tehnica avîntării, în condiţii neschimbate, va fi subordonată particularităţilor fizice, psihice şi tehnico-tactice ale săritorului respectiv, căruia i s-au adaptat materiale corespunzătoare.

Pentru pregătirea aterizării, tehnica trebuie să rezolve o diminuare a avîntării şi o înscriere a schiurilor la linia pantei de aterizare. Tehnic, mişcările sînt foarte simple şi uşoare, greutatea mare constînd în execuţia lor cît mai tardivă, lungind după cum am mai recomandat porţiunea de zbor. Pentru aceasta, ele vor fi executate cu maximum de viteză şi de precizie.

Poziţia favorabilă aterizării, va fi dobîndită prin accentuarea tonusului musculaturii extensoare a capului şi trunchiului ceea ce va atrage după sine ridicarea corpului, cît şi micşorarea unghiului schiurilor faţă de orizontală, tinzînd să devină paralele cu panta. Ridicarea trunchiului pentru aterizare, nu trebuie dusă la maximum, unghiul dintre linia săritorului şi pantă fiind de 55—65° (considerînd sărituri de 70—80 m).

Braţele din poziţia de zbor se vor orienta spre înainte şi lateral, mărind rezistenţa frontală; astfel şi ele vor contribui la înălţarea trunchiului şi totodată la echilibrare pentru aterizare şi în continuare, în momentul ei.

Tehnica modernă a zborului a primit în mare, două aspecte de stil, care sînt folosite de majoritatea săritorilor fruntaşi pe plan mondial. Deosebirea se remarcă în unghiul creat între membrele inferioare şi trunchi, care la unii este de aproape 180°, iar la alţii de valori mai mici. Deci unghiul de zbor, format de schior şi schiuri, la primul stil, va fi creat numai de avîntarea din glezne, pe cînd la celălalt, din avîntarea din glezne, la care se adaugă şi supraavîntarea trunchiului din articulaţia coxo-femurală.

Părerile privind eficacitatea unui stil faţă de celălalt sînt împărţite, rezultate valoroase fiind date în ambele cazuri. Stilului „rupt" (al doilea) i se impune totuşi condiţia ca avîntarea din glezne să fie suficient de mare, pentru a asigura o bună poziţie aerodinamică, supraavîntarea trunchiului nefiind în acest caz exagerată (130—150°).

In general, există foarte multe particularităţi de stil, privind avîntarea mai mică sau exagerată, poziţia braţelor etc. în funcţie de particularităţile individuale, tehnico-tactice, sau chiar de concepţie.

Rezolvarea problemelor tehnice legate de dezechilibrări mari în zbor este cu atît mai importantă, cu cît ele vor fi mai evidente sau profilul trambulinei va fi mai mare.

1. Dezechilibrări cauzate de o impulsie necorespunzătoare. *Cele mai evidente sînt ieşirile de pe platforma de desprindere într-o poziţie înaltă, detenta făcîndu-se în sus. In acest caz, săritorul, întîmpinînd rezistenţa mare a aerului va fi împins spre înapoi, schiurile pe o trambulină mare ridicîndu-se în sus pînă la 45°; dacă acest unghi va tinde să crească, iar săritorul va depăşi spre înapoi linia verticală, căzătura înapoi va fi greu evitată, prin rotaţii puternice din braţe, prin jos înainte şi prin sus înapoi.*

Impingerea asimetrică va cauza ieşiri dezechilibrate lateral, ceea ce se va remarca în primul rînd la mişcările sau poziţiile asimetrice ale braţelor; braţul opus piciorului ce a executat împingerea mai puternică, va căuta sprijin sau va executa mişcări de rotaţie pentru redresare.

Dezechilibrări cauzate de o aplecare exagerată în faţă, vor fi mai rar întîlnite, impulsia prezentînd adesea o lipsă în acest sens.

Uneori felul zăpezii de pe platforma de desprindere va influenţa zborul, mai ales în primele sărituri din şedinţa respectivă de antrenament. O frînare exagerată va atrage o dezechilibrare spre înainte iar alunecarea foarte mare va cauza o rămînere pe spate şi o impulsie neterminată.

2. Dezechilibrările în aer *pot fi cauzate de curenţi existenţi la un moment dat în aer şi se reflectă mai evident cînd aceştia acţionează în plan lateral. In astfel de situaţii săritorul experimentat, va menţine cu tenacitate poziţia de zbor, acţionînd pentru redresare doar în momentul pregătitor aterizării. Un săritor mai puţin versat, din primele momente se va ajuta de mişcări asimetrice de braţe pentru echilibrare.*

Cele mai dificile dezechilibrări vor apare sub formă de răsturnare, de cădere spre înainte. Sînt cauzate îndeosebi de poziţia necorespunzătoare a schiurilor, care pe lîngă faptul că nu vor asigura forţa portantă, trecînd sub 0°, vor cădea datorită înclinaţiei corpului, fiind prinse şi presate de sus în jos de rezistenţa aerului. Forţa portantă creată de poziţia înclinată a corpului fiind insuficientă, săritorul va executa rotaţii energice de braţe, prin sus înainte şi prin jos înapoi, pentru revenire.

Uneori, deşi schiurile „cad", se poate mări rezistenţa frontală şi forţa portantă a corpului, prin ducerea braţelor înainte sau lateral, evitînd astfel căderea înainte.

Cînd schiurile sînt la 15—25°, asigurînd portanţa maximă iar corpul este supraavîntat, ameninţînd rostogolirea lui spre înainte, se măreşte la maximum suprafaţa portantă a acestuia, ducînd lent braţele spre înainte în prelungirea trunchiului. Totodată datorită rezistenţei frontale mărite, avîntarea va fi diminuată şi echilibrul rezolvat.

ATERIZAREA

Din ansamblul săriturii, acest moment apare ca cel mai dificil, fiind totodată final pentru menţinere sau pierdere de preţioase puncte din totalul de 20 cu care

săritorul a plecat în săritură. Bazat îndeosebi pe o aterizare bună, săritorul trece de pe trambuline mai uşoare, pe altele mai mari, mai grele, asigurîndu-şi securitatea corporală. Desigur că dependenţa de momentele anterioare devine şi aici capitală, o bună şi sigură aterizare fiind în cea mai mare parte asigurată de o condiţionare normală.

Aterizarea executată pe o pantă înclinată, face ca energia cinetică a zborului să se anihileze printr-o alunecare continuă. Profilul trambulinei va fi cu atît mai bun, cu cît în orice porţiune de aterizare, şocul nu va fi resimţit brutal de săritor, contactul schiurilor cu zăpada dînd aspectul unei mişcări continui.

Deoarece depunctările în cazul aterizărilor nesigure, prea înalte, prea joase, sau căzăturilor în momentul aterizării sînt foarte mari, aceasta necesită serioase preocupări.

Posibilităţile de pregătire în acest sens, sînt cu mult mai mari decît cele ale zborului, încă de pe trambuline mici ea putînd fi automatizată. Deci, în antrenamente ea va urma imediat după impulsie, zborul bazîndu-se în mare măsură pe precizia ei.

Aterizarea va trebui să asigure:

— O lungime mai mare a săriturii, prin execuţie rapidă înainte de contactul schiurilor cu zăpada.

— Un contact echilibrat, stabil, al întregului ansamblu, simetric pe direcţia de înaintare.

— O alunecare sigură în continuare pînă în contrapanta de oprire.

Problemele biomecanice vor necesita o rezolvare în sensul stăvilirii tendinţei existente de răsturnare spre înainte, imprimată de proiecţia centrului de greutate spre înainte şi de frînarea cauzată de contactul cu zăpada.

In momentul aterizării, rezistenţa aerului nu prezintă mare importanţă în sensul menţinerii vitezei, care şi ea îşi va pierde total importanţa. Rezistenţa aerului va fi considerată numai în sensul adoptării unei poziţii echilibrate, învingînd tendinţa ei, de a răsturna săritorul pe spate; această tendinţă, în condiţii tehnice normale, nu prezintă nici o însemnătate.

Datorită faptului că forţele gravitaţiei şi inerţiei, acţionează simultan în momentul aterizării, panta de aterizare trebuie să aibă o înclinaţie corespunzătoare, pentru diminuarea şocului. Inaintea aterizării, gravitaţia va acţiona pe verticală care va cădea cu mult înaintea poligonului de susţinere; datorită mobilităţii mari permise de legături la schiurile de sărituri, în plan antero-poşterior, poligonul de susţinere va depăşi cu puţin lungimea bocancilor. Pentru o aterizare echilibrată în acest plan, este necesar a mări poligonul de susţinere, verticala din centrul de greutate căzînd astfel în interiorul sau în afara lui, în imediata apropiere a marginei anterioare. Aceasta se rezolvă prin ducerea rapidă a unui picior înainte, în momentul luării contactului cu zăpada (poziţia de „telemark"), cu atît mai mult cu cît înclinaţia corpului înainte de aterizare a fost mai mare.

In continuare, forţa gravitaţiei, modificată conform noilor situaţii de aceleaşi forţe care au existat şi la elan, determină alunecarea în continuare a săritorului.

Controlînd repartizarea greutăţii asupra schiurilor în momentul aterizării, se constată o mică diferenţă în plus asupra schiului din faţă, proporţia în medie fiind de 60%. Este ideal ca această diferenţă normală să nu fie cu mult depăşită, proporţia arătată asigurînd o bună echilibrare. Incărcarea în plus a schiului va fi cauzată de înclinaţia corpului în momentul aterizării.

Execuţia tehnică. *Incă din ultima parte a zborului, fiind asigurată o uşoară ridicare a trunchiului, săritorul va renunţa în imediata apropiere cu zăpada la poziţia lipită a picioarelor, păşind fandat, după obişnuinţă cu stîngul sau cu dreptul, rapid şi elastic pe direcţia de înaintare. Depărtarea dintre piciorul anterior şi cel rămas posterior, va fi în medie de 60 cm. Contactul pe schi al piciorului din faţă, se va stabili pe toată talpa, gamba cu genunchiul flexat proiectîndu-se spre înainte. Piciorul din spate, flexat din genunchi, va conduce schiul paralel cu celălalt şi cu direcţia de înaintare; contactul cu schiul se va menţine prin vîrful labei piciorului, care va fi flexată, călcîiul fiind ridicat de pe schi. Perpendicularele duse din genunchi la linia de pantă, să nu depăşească suprafaţa schiului respectiv în plan lateral. O perpendiculară imaginară dusă din mijlocul liniei şoldurilor pe linia pantei de aterizare, să cadă imediat înapoia călcîiului piciorului din faţă.*

Trunchiul va fi mai mult sau mai puţin înclinat spre înainte, după cum a fost înclinaţia înainte de aterizare şi în funcţie de viteză; linia lui nu va depăşi spre înapoi perpendiculara la linia de pantă. Capul, pe linia trunchiului, va fi menţinut cu tonusul musculaturii extensoare relativ crescut.

Braţele orientate înainte şi oblic lateral, relaxate şi flexate din articulaţia cotului, vor constitui un apreciabil mijloc de echilibrare.

In principiu aterizarea trebuie efectuată elastic din articulaţiile membrelor inferioare şi cele coxo-femurale, tonusul muscular crescînd treptat şi stabilindu-se în poziţia favorabilă şi regulamentară. Trunchiul şi braţele vor fi relaxate în măsura posibilităţii de efectuare a mişcărilor de echilibrare.

Condiţiile regulamentare de stil ce trebuie să le îndeplinească aterizarea, nu vor fi în contradicţie cu o bună execuţie tehnică.

Condiţiile unei bune execuţii tehnice

a) Săritorul să termine zborul perfect echilibrat.

b) Rapiditatea execuţiei aterizării să nu excludă precizia mişcărilor şi simetria lor, mai ales în poziţia trunchiului, capului şi braţelor.

c) Schiurile să fie cît mai apropiate, paralele între ele şi cu direcţia de înaintare, contactul fiind pe toată talpa.

d) Mişcarea în aterizare, să fie executată numai de piciorul care păşeşte spre înainte, cel din urmă executînd doar flexia elastică în momentul contactului cu zăpada.

Particularităţi de stil, se vor reliefa şi la aterizare, acestea apărînd ca o adaptare la particularităţile diferite de la un săritor la altul şi în baza principiilor tehnico-tactice de învăţare şi perfecţionare a ei. In acest sens se va remarca:

— Menţinerea la maximum a poziţiei de zbor, deci şi o înclinaţie mai accentuată în momentul aterizării.

— Rapiditate în execuţia ei.

— Depărtarea mai mare sau mai mică a picioarelor în plan antero-posterior.

— Inclinaţia trunchiului spre înainte mai mare sau invers, valorile unghiurilor dintre segmente diferind de asemenea.

Modificările tehnico-tactice, pe lîngă diferenţele de profil ale trambulinei, vor fi adaptate şi la starea zăpezii pe panta de aterizare. La zăpezile ce cauzează un coeficient mare de frecare — zăpezi ude — pe lîngă mărimea poligonului de susţinere, trunchiul se va apropia de linia perpendiculară pe pantă; greutatea va fi repartizată în proporţie relativ crescută pe piciorul din spate. La zăpezi cu un mic coeficient de frecare, trunchiul va oscila spre înainte greutatea repartizîndu-se mai mult pe piciorul din faţă. Ceruirea va înlătura deviaţii mari de la tehnica obişnuită.

Dezechilibrări şi greşeli la aterizare

Acestea vor fi cauzate în primul rînd de un zbor dezechilibrat. Zborul cu o insuficientă înclinaţie spre înainte sau ridicarea exagerată a trunchiului înainte de aterizare, va cauza o depărtare mică în plan antero-posterior a picioarelor, deci o mică aterizare. Inclinarea prea mare în momentul aterizării, va duce la o aterizare unilaterală, pe piciorul din faţă săritorul neavînd siguranţă nici în plan lateral şi nici anterior în acest caz. Aterizarea prea joasă, exagerat de elastică, trebuie corectată, ea dăunînd echilibrului.

O greşeală frecventă, se observă în fandarea timpurie, cu mult înainte de apropierea contactului cu zăpada.

In momentul execuţiei „telemarkului" se observă uneori greşeala împingerii spre înapoi a piciorului din spate în momentul păşirii cu cel din faţă.

Dezechilibrările în plan lateral, existente din aer, vor duce la depărtarea picioarelor în acest sens pentru a mări astfel baza de susţinere. Braţele şi trunchiul vor ajuta redresarea.

In situaţii mai frecvente, vîrfurile sînt depărtate, apropierea lor fiind făcută prin cantare, pe marginile interne ale schiurilor. Cînd depărtarea este mare se ia picior de bază cel din faţă, celălalt fiind adus voit în apropierea celuilalt.

Alunecarea în continuare, trebuie să denote multă siguranță, fandarea menținîndu-se de obicei, pînă se va trece de porțiunea cea mai accentuată a racordajului pantei de aterizare. In continuare, se poate aluneca într-o poziție degajată, pînă se stinge viteza în contrapantă sau se execută oprirea în plug, pe schiuri paralele, sau prin pași succesivi, în funcție de situația respectivă.

Este bine ca numai după oprire să se considere săritura terminată, controlul asupra ținutei corecte persistînd, pînă în ultimul moment de mișcare.

Aceste considerații tehnice, privind săriturile cu schiurile, pot fi mult îmbogățite și doresc să constituie premisa pătrunderii și rezolvării cît mai în amănunt a problemelor de antrenament ale acestei probe.

BIBLIOGRAFIE

— *A. M. Bogdanov-Cerrin — Mecanica în tehnica aviației.*
— *V. Nagornîi — Rezistența aerului și tehnica săriturilor cu schiurile.*

Combinații de acțiuni tactice în luptele clasice

ARKADII LENȚ
Antrenor de lupte — U.R.S.S.

In ultimii ani, clasa luptătorilor din majoritatea țărilor în care se practică acest sport a crescut considerabil. Această creștere se datorește unei serii de cauze. Astfel, s-a îmbunătățit metodica de instruire și antrenament bazată pe ultimele date științifice, s-a perfecționat structura unor acțiuni tehnice, au apărut o serie de procedee, apărare și contraprocedee eficace, s-a îmbogățit tactica luptei.

Factorul cel mai important care a condiționat acest progres este însușirea de către luptători a înaltei măiestrii tehnice și tactice, a îmbinării acțiunilor tehnice în diferite combinații.

Deși nici pînă astăzi acest capitol al înaltei măiestrii tehnice și tactice nu și-a găsit un loc corespunzător în literatura sportivă, totuși observațiile noastre au arătat că marea majoritate a maeștrilor de frunte stăpînesc și folosesc cu mult succes diferite combinații, obținînd victorii importante.

Ținînd seama de importanța și locul acestor combinații în actuala etapă de dezvoltare a luptelor și de rolul lor în ridicarea clasei luptătorilor, în lucrarea de față ne vom opri asupra determinării combinațiilor și asupra caracteristicilor lor. De asemenea am considerat necesar să descriem unele dintre combinațiile cele mai eficace, dînd indicații metodice cu privire la instruirea și perfecționarea acestora în procesul antrenamentului sportiv.

Combinațiile sînt îmbinări ale unor acțiuni tehnice reciproc și organic legate între ele într-o succesiune precisă.

Această legătură reciprocă, organică și consecventă se concretizează prin aceea că orice acțiune executată anterior provoacă împotriva sa o reacție de apărare din partea adversarului, datorită căreia se creează condiții favorabile pentru executarea acțiunii imediat următoare, care, la rîndul ei valorifică în modul cel mai complet aceste condiții.

Ce fel de factori fundamentali pot determina condiții favorabile creării reacției de apărare?

In unele cazuri acești factori vor fi reprezentați prin eforturile de apărare. De pildă C execută în picioare o aruncare peste spate cu apucarea brațului și trunchiului. D apărîndu-se înclină trunchiul înapoi, opunîndu-se astfel eforturilor lui C. C revine rapid în poziția de plecare și, valorificînd eforturile lui D, depuse pentru înclinarea trunchiului, îl împinge înainte. Dacă D reușește să asigure apărarea (adică să-și retragă piciorul, să schimbe direcția eforturilor sale și sprijinindu-se în saltea cu piciorul aflat în spate, să execute o mișcare cu pieptul înainte), atunci C valorifică din nou eforturile lui D executînd aruncarea înapoi cu apucarea brațului și trunchiului.

In alte cazuri factorii care determină condițiile favorabile acțiunilor vor fi poziția de apărare a întregului corp sau a diferitelor lui segmente.

De pildă C execută la parter apucarea gîtului pe sub umăr, din dreapta. D apărîndu-se, deplasează brațul drept la dreapta. C valorifică poziția creată și apucă cu brațul drept antebrațul drept al lui D pe dinăuntru.

In alte cazuri eforturile și pozițiile de apărare se valorifică prin cumulare.

De pildă C execută la parter răsturnarea la dreapta cu apucarea brațului și trunchiului. D apărîndu-se, deplasează brațul drept înainte la dreapta și sprijinindu-se cu brațul drept și cu piciorul de saltea se întoarce ușor cu pieptul la dreapta, opunînd eforturile sale eforturilor lui C.

C valorifică reacția de apărare a lui D, trece la apucarea brațului drept în cheie și, fără să întîrzie în această poziție, îl răstoarnă imediat pe D pe spate (fig. 1).

Indiferent de factorii care determină condițiile favorabile pentru executarea acțiunii următoare, trecerea neașteptată pentru adversar de la o acțiune la alta va contribui întotdeauna la executarea combinației cu mai mult succes.

Particularitatea, marea superioritate a combinației în comparație cu o acțiune tehnică oarecare constă în aceea că cu cît adversarul trece „mai adînc" în apărare îm-

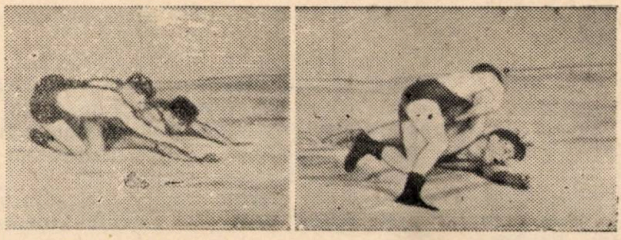


Fig. 1

potriva acțiunii executate anterior, cu cît e mai mult sustras de apărare (excluzînd apucarea), cu atît se creează condiții mai bune pentru executarea acțiunii următoare și invers.

Această situație se explică prin faptul că întărirea uneia și aceleiași apărări împotriva acțiunii executate anterior este determinată în primul rînd de mărirea eforturilor de apărare ale luptătorului atacat, de adoptarea unei poziții de apărare mai pronunțate și de o cît mai mare atenție față de această apărare, adică de intensificarea factorilor care determină condiții favorabile pentru executarea acțiunii următoare.

Executarea combinației poate fi rezultatul unei acțiuni tactice dinainte concepute de luptător, al rezolvării tactice corecte care rezultă nemijlocit din situația realmente statornicită, sau rezultatul ambelor situații luate împreună.

Combinația proiectată dinainte se caracterizează prin aceea că toate acțiunile care o compun, în afară de aceea finală, vor fi acțiuni înșelătoare.

Dacă acțiunea este înșelătoare, atunci nu este obligatoriu ca luptătorul să o stăpînească la perfecție. Această împrejurare dă posibilitatea luptătorului să folosească în luptă un număr mai mare de combinații și să nu se limiteze la arsenalul procedeelor „preferate", perfecționate din punct de vedere tehnic.

Nu trebuie să se uite că asemenea combinații pot fi executate atît timp cît adversarul nu și-a însușit încă arsenalul procedeelor „preferate" ale luptătorului. De îndată ce aceasta se va produce, adversarul va ghici manevra, reacția lui de apărare va fi atît de slab pronunțată, iar pregătirea pentru trecerea la apărare împotriva acțiunii următoare atît de perfectă încît combinația nu va reuși.

Deci, cea mai bună variantă trebuie considerată combinația în care fiecare acțiune care o compune va fi perfect lucrată de către luptător.

Pentru ca luptătorul să poată schița dinainte o combinație, el trebuie să-și cunoască adversarul, adică să știe ce fel de reacție concretă de apărare va avea la anumite acțiuni.

Luptătorul va putea dispune de aceste cunoștințe: a) pe baza experienței sale personale dobîndite în întîlnirile anterioare cu acest luptător; b) prin cunoașterea adversarului în întîlnirile cu alți luptători; c) din diferite convorbiri sau din presă (dacă luptătorul este convins de autenticitatea informațiilor); d) bazîndu-se pe cunoașterea legii reacției de răspuns necondiționate și pe legile care rezultă din tehnica de executare a apărărilor în luptă.

Luptătorul poate obține datele care îl interesează chiar în desfășurarea luptei, recurgînd în acest scop la un procedeu tactic — „recunoașterea în luptă". Recunoașterea se face în felul următor: luptătorul face încercarea de a executa o acțiune a cărei reacție de apărare îl interesează. In același timp el urmărește cu atenție pe adversar, îi analizează apărarea și, trăgînd concluzia pe marginea observațiilor făcute, ia hotărîrea corespunzătoare. Să examinăm un exemplu concret.

In cursul luptei la parter C încearcă să apuce cu braţul drept antebraţul lui D pe dinăuntru. D, apărîndu-se, se eliberează din apucare prin mişcarea rapidă a braţului înapoi-lateral-înainte.

Acum, cînd C cunoaşte reacţia de apărare a lui D, el se decide să execute combinaţia — apucarea antebraţului — apucarea braţului în cheie. In acest scop el face din nou încercarea de a apuca antebraţul pe dinăuntru şi de îndată ce D eliberează braţul din apucare şi îl deplasează înapoi C îl apucă rapid cu braţul stîng, de încheietură iar cu dreptul în cheie.

In combinaţia dinainte proiectată luptătorul poate să-şi înlesnească trecerea la acţiunea de încheiere.

Trecerea poate fi înlesnită şi simplificată prin diferite procedee:

1. Alegerea celei mai convenabile variante (pentru trecere) în executarea acţiunii premergătoare celei finale. De pildă, dacă după aruncarea peste spate urmează doborîrea înainte, se execută apropierea spatelui prin procedeul „picioarele încrucişate".

2. Incercarea de a executa o acţiune înşelătoare dintr-o poziţie mai puţin raţională (pentru acţiunea reală) dar care înlesneşte trecerea propriu-zisă.

Astfel, dacă luptătorul a proiectat să execute combinaţia „din aruncare înapoi cu apucarea braţului şi trunchiul peste spate" atunci el execută apucarea mai sus decît nivelul regiunii lombare.

3. Comiterea unei anumite deturnări a tehnicii (neobservată de adversar) în executarea acţiunii înşelătoare.

De pildă: C, ştiind dinainte că împotriva „intrării sub braţ" reacţia de apărare a lui D se concretizează prin trecerea braţului înapoi, dincolo de capul adversarului, face încercarea de a executa „o intrare" înşelătoare sub braţul drept; în acest timp el nu deplasează piciorul stîng înainte, pentru ca trecerea la acţiunea următoare a combinaţiei — aruncarea peste spate — să fie mai uşoară şi mai rapidă în ceea ce priveşte executarea.

Combinaţia executată imediat, ca urmare a situaţiei create, se caracterizează prin intenţiile efective de a executa oricare din acţiunile care o alcătuiesc.

Aici, luptătorul — aruncînd în luptă toate posibilităţile de care dispune — caută să execute o acţiune sau alta şi dacă situaţia provocată de reacţia de apărare a adversarului e de aşa natură încît creează posibilităţi favorabile pentru executarea unei alte acţiuni, în timp ce încercarea de a o încheia pe cea iniţial proiectată nu duce la nimic se recomandă ca el să treacă la executarea noii acţiuni.

De pildă, C execută trecerea la parter cu apucarea braţului stîng. D apărîndu-se, pune antebraţul său drept pe pieptul lui C. Pentru C este limpede inutilitatea încercărilor de a executa acest procedeu. Valorificînd situaţia creată el execută trecerea la parter cu apucarea braţului drept.

Sau un alt exemplu, C execută la parter aruncarea cu apucarea trunchiului din spate, din poziţia stînd cu piciorul stîng lateral şi a şi izbutit să-l „desprindă" pe D de saltea. D, apărîndu-se, se întoarce cu pieptul spre C. Faţă de noua situaţie creată pentru C este clar că e mai recomandabil să renunţe la aruncarea înapoi şi să execute aruncarea înainte cu apucarea braţului şi trunchiului. Luînd această hotărîre, el apucă cu mîna stîngă braţul drept al lui D şi îl aruncă înainte.

Executarea unei combinaţii în care toate acţiunile vor fi reale (efective) impune luptătorului o cît mai bună stăpînire a fiecăreia din ele.

In afara unei înalte pregătiri tehnice, luptătorul trebuie să dea dovadă că ştie să aprecieze corect şi rapid situaţia creată, să ia hotărîrea cea mai bună şi să o realizeze rapid, înainte ca adversarul să se aştepte la aceasta.

Cu cît luptătorul este mai variat din punct de vedere tehnic, cu cît nivelul pregătirii lui fizice, tactice şi de voinţă este mai înalt, cu atît el poate executa cu mai mult succes combinaţii de acest fel.

Am vorbit mai sus că executarea combinaţiei poate fi rezultatul acţiunii tactice dinainte proiectate de luptător, al rezolvării tactice corecte a situaţiei rezultate nemijlocit sau a ambelor cazuri luate împreună. Am analizat primele două cazuri. Acum îl vom examina pe cel din urmă.

De obicei, după ce adversarul reuşeşte să reacţioneze la acţiunea de încheiere a combinaţiei dinainte concepute de luptător şi să preîntîmpine executarea ei prin reacţia sa de apărare, luptătorul are posibilitatea să dezvolte în continuare combinaţia fără să se oprească, pornind da la situaţia reală creată.

De pildă: C execută combinaţia dinainte proiectată din aruncarea peste spate la stînga, cu apucarea ambelor braţe de jos, el execută împingerea înainte, cu apucarea trunchiului. D izbuteşte să reacţioneze rapid la împingere — să retragă piciorul înapoi şi sprijinindu-se cu piciorul în saltea, să modifice direcţia eforturilor sale. C pornind de la situaţia creată, decide imediat să continue executarea combinaţiei — trecerea la parter cu zvîcnire. Fără să elibereze apucarea el execută zvîcnirea cu braţele la stînga, înclinînd simultan capul şi trunchiul în aceeaşi direcţie şi trece în spatele lui D. Ca urmare a căderii pe saltea, D ajunge jos, la parter.

CÎTEVA DIN COMBINAŢIILE DE BAZĂ ALE LUPTEI CLASICE ÎN PICIOARE:

Combinaţia 1: C execută trecerea (de mînă) la parter. D, apărîndu-se, smuceşte mîna spre sine. C execută împingerea înainte cu apucarea trunchiului sau a braţului şi trunchiului.

Dacă D reuşeşte să intre în apărare prin retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi, fără să schimbe apucarea.

Combinaţia 2: C execută trecerea la parter cu apucarea umărului (braţului) stîng şi „gîtului" din faţă, de sus. D apărîndu-se ridică capul în sus, îndreptînd trunchiul. C execută aruncarea înapoi dincolo de D, sau, eliberînd apucarea şi luînd mîna de pe gît execută aruncarea peste spate cu apucarea braţului şi gîtului.

A doua variantă de apărare.

Dacă D apărîndu-se, rupe cu mîinile apucarea, C apucă braţul de sus, dincolo de umăr, iar cu celălalt apucă braţul stîng al lui D, pe sub umăr şi îl aruncă înapoi.

Combinaţia 3: C execută trecerea dincolo de spatele lui D din poziţia — braţul drept pe gît, braţul stîng apucînd braţul drept al lui D. D, apărîndu-se trece braţul drept înapoi, dincolo de capul lui C. — C execută doborîrea înainte, apucînd cu braţul drept gîtul lui D (sprijinindu-se cu antebraţul în piept) şi punîndu-i braţul stîng pe talie.

Combinaţia 4: C execută trecerea la parter cu apucarea braţului drept cu ambele braţe („şurub"). D apărîndu-se, smuceşte braţul spre sine — în sus. C, continuînd mişcarea începută a trunchiului la stînga, se întoarce cu pieptul spre D şi, eliberînd apucarea braţului, execută aruncarea înapoi cu apucarea braţului stîng şi a trunchiului sau numai a trunchiului.

Combinaţia 5: C execută aruncarea peste spate cu apucarea braţului drept peste umăr. D, apărîndu-se, smuceşte braţul spre sine îndoind uşor genunchii. C revine în poziţia de plecare şi, cu aceeaşi apucare, execută împingerea înainte. Dacă D a izbutit să asigure apărarea-retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi sau trecerea la parter cu apucarea braţului cu ambele braţe („şurub") sau trecerea la parter cu apucarea braţului.

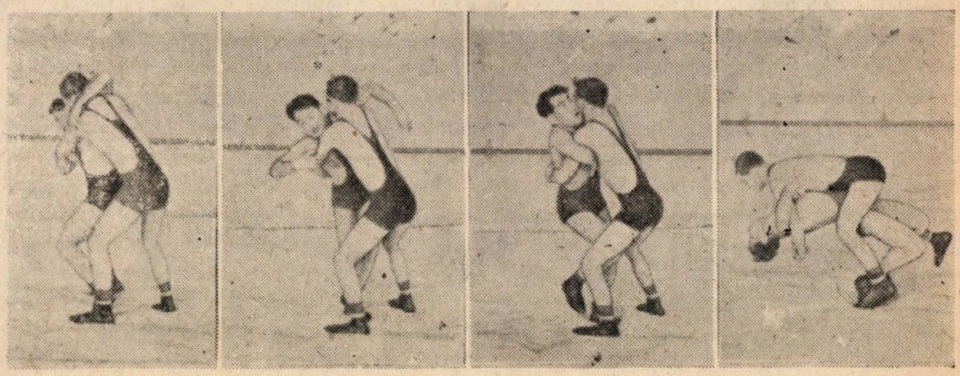


Fig. 2

Combinaţia 6: C execută aruncarea peste spate cu apucarea gîtului şi braţului de sus. D apărîndu-se îndoaie uşor genunchii, îl deplasează pe C spre sine printr-o oarecare înclinare a trunchiului înapoi. C revine în poziţia de plecare şi execută aruncarea înapoi cu aruncarea ambelor braţe din faţă, de sus (fig. 2).

Combinaţia 7: C execută aruncarea peste spate cu apucarea gîtului şi braţului de jos. D apărîndu-se, îndoaie uşor genunchii şi îl deplasează spre sine printr-o oarecare înclinare a trunchiului înapoi. C revine în poziţia de plecare, execută doborîrea înainte cu apucarea braţului şi trunchiului şi dacă D izbuteşte să asigure apărarea — retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi cu aceeaşi apucare.

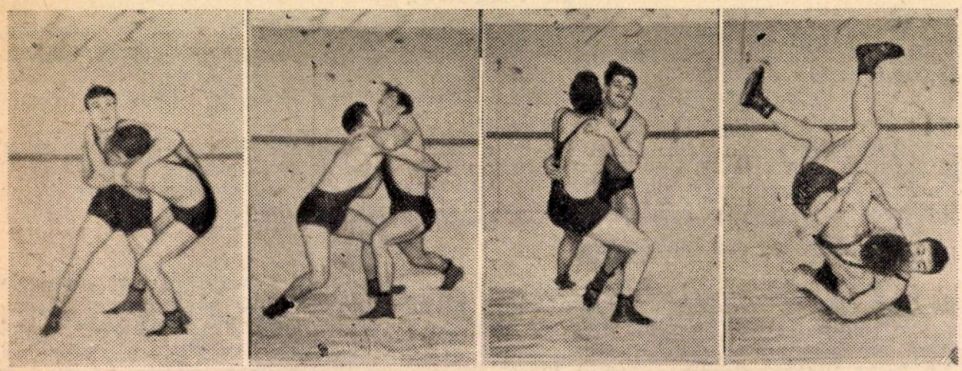


Fig. 3

Combinaţia 8: C execută aruncarea peste spate cu apucarea braţului neomonim, de sus. D, apărîndu-se, deplasează piciorul în sprijin pe traiectoria aruncării. C, valorificînd înclinaţia trunchiului lui D înainte, apucă cu braţul liber umărul (braţul) lui din faţă — de sus, sau de îndată ce D va începe să se îndrepte îl aruncă înapoi (în partea opusă aruncării peste spate) cu apucarea braţului şi trunchiului (fig. 3).

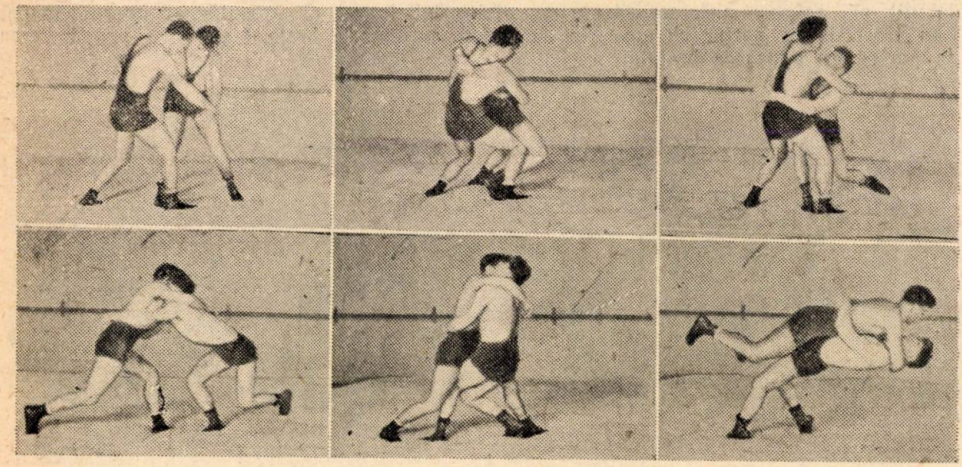


Fig. 4

Combinația 9: C execută aruncarea peste spate, cu apucarea ambelor brațe de jos. D, apărîndu-se, îndoaie ușor genunchii și smucește brațele spre sine. C revenind în poziția de plecare, execută împingerea înainte cu apucarea trunchiului.

Dacă D izbutește să asigure apărarea-retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi, cu aceeași apucare.

Combinația 10: C execută aruncarea peste spate cu apucarea brațului pe sub umăr. (Cealaltă mînă este apucată de adversar de încheietură). D se apără, îndoaie ușor genunchii și îl trage pe C spre sine printr-o oarecare înclinare a trunchiului înapoi. C revine în poziția de plecare, execută împingerea înainte cu apucarea trunchiului și dacă D izbutește să execute apărarea-retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi cu aceeași apucare (fig. 4).

Combinația 11: C execută aruncarea înapoi apucînd brațul lui D cu ambele brațe. D, apărîndu-se, îndoaie genunchii. C execută împingerea înainte cu aceeași apucare.

Dacă D izbutește să execute apărarea-retragerea piciorului înapoi, C execută aruncarea înapoi cu aceeași apucare.

Combinația 12: C execută aruncarea înapoi cu apucarea brațului și trunchiului. D apărîndu-se îndoaie genunchii. C execută aruncarea peste spate cu apucarea brațului și gîtului, sau trece înapoi în spatele lui D cu smulgere la stînga sau execută împingerea înainte. Dacă D izbutește să asigure apăsarea împotriva împingerii C execută „șurubul".

Combinația 13: C execută aruncarea înapoi cu apucarea unui braț de sus și a celuilalt de jos. D apărîndu-se, îndoaie genunchii. C execută împingerea înainte, trecînd brațul de la apucarea brațului de jos, pe trunchi sau execută trecerea înapoi în spatele lui D, smucindu-l pe D în partea brațului, apucat de sus, sau îl aruncă peste spate cu apucarea brațului și gîtului.

Combinația 14: C execută aruncarea înapoi cu apucarea trunchiului. D apărîndu-se, îndoaie ușor genunchii. C execută împingerea înainte cu aceeași apucare, sau trecerea înapoi în spatele lui D prin rupere, în vederea aducerii la parter sau a executării aruncării înapoi (fig. 5).

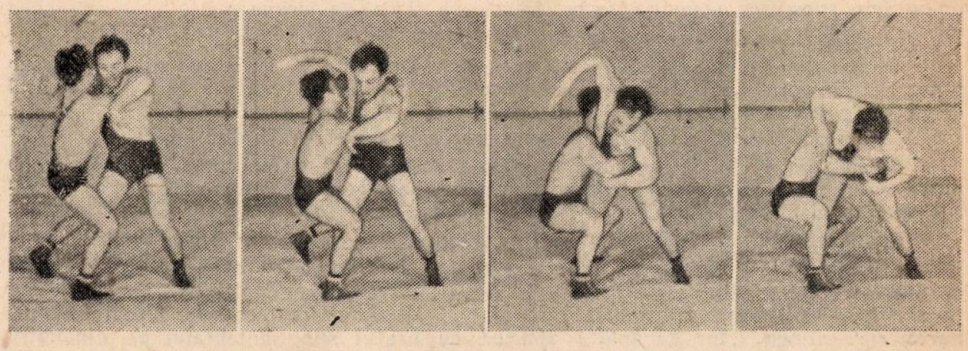


Fig. 5

Combinația 15: C execută aruncarea înapoi cu apucarea ambelor brațe, din față, de sus. D, apărîndu-se, îndoaie ușor genunchii. C execută aruncarea peste spate cu apucarea de sus și a gîtului.

Combinația 16: C execută aruncarea înapoi cu apucarea pe sub umăr și a gîtului din față. D, apărîndu-se, îndoaie ușor genunchii. C execută împingerea înainte cu aceeași apucare sau trece înapoi în spatele lui D, cu rupere, pentru a-l aduce la parter.

Sau, împingerea înainte cu aceeași apucare (fig. 6).

Combinaţia 17: C execută aruncarea înapoi cu apucarea braţelor de jos. D apărîndu-se îndoaie genunchii şi se sprijină cu mîinile în bărbie. C execută trecerea prin rupere, dincolo de spatele lui D.

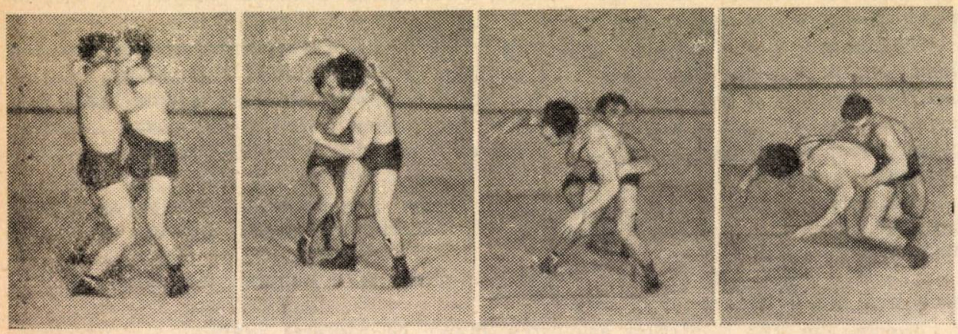


Fig. 6

Parter [1])

Combinaţia 1: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu apucarea braţului cu ambele braţe, stînd lateral. Cel de jos, apărîndu-se, deplasează piciorul drept în sprijin.

Cel de sus execută aruncarea înapoi, apucînd cu mîna dreaptă braţul stîng al celui de jos, iar cu mîna stîngă — gîtul.

Combinaţia 2: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu apucarea ambelor braţe, stînd în lateral.

Luptătorul de jos apărîndu-se, deplasează piciorul drept în sprijin şi întorcîndu-se spre stînga, cu pieptul spre cel de sus, se ridică în picioare.

Luptătorul de sus execută împingerea înainte cu apucarea ambelor braţe de sus.

Combinaţia 3: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu apucarea gîtului pe sub umăr, pe dinafară. Luptătorul de jos apărîndu-se, lipeşte şi presează capul pe umărul drept şi deplasează braţul stîng spre stînga.

Luptătorul execută răsturnarea cu apucarea ambelor braţe din lateral.

Combinaţia 4: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu apucarea gîtului pe sub umăr, pe dinăuntru. Luptătorul de jos, apărîndu-se lipeşte şi presează capul pe umărul stîng şi deplasează braţul în dreapta.

Luptătorul de sus execută apucarea antebraţului cu ambele braţe (mîini).

Combinaţia 5: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu apucarea antebraţului cu ambele braţe pe dinăuntru. Luptătorul de jos apărîndu-se, deplasează piciorul drept în sprijin şi se întoarce cu spatele spre cel de sus. Luptătorul de sus execută răsturnarea spre stînga („tur de şold") apucînd cu braţul stîng antebraţul pe dinăuntru iar cu braţul drept — trunchiul.

Sau, din aceeaşi apucare — îl aruncă înainte.

Combinaţia 6: Luptătorul de sus execută răsturnarea („tur de şold"). Cel de jos apărîndu-se, deplasează braţul întins spre stînga, se sprijină cu braţul şi cu piciorul în saltea şi se întoarce uşor cu pieptul spre cel de sus.

Cel de sus execută acelaşi procedeu, cu trecere în cealaltă parte sau, trecînd în cealaltă parte, îl aruncă pe cel de jos înapoi cu apucarea braţelor din spate.

---

[1]) Pentru o mai uşoară reprezentare executarea procedeelor la parter se descrie de pe partea stîngă faţă de luptătorul de jos.

Combinația 7: Luptătorul de sus execută **doborîrea** pe abdomen, cu apucarea brațului în cheie, în vederea executării răsturnării cu deplasarea picioarelor. Luptătorul de jos, apărîndu-se deplasează piciorul drept în sprijin și ridică ușor trunchiul.

Cel de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea brațului în cheie și apucă pe dedesubt, cu celălalt braț, brațul apucat; **sau** aruncarea înapoi cu apucarea brațului în cheie și cu celălalt braț sub umărul drept al celui de jos; **sau** aruncarea înapoi cu apucarea brațului în cheie și cu celălalt braț de trunchi.

Varianta a 2-a. În momentul în care cel de sus a reușit să-l doboare pe cel de jos pe abdomen, cel de jos, opunîndu-se răsturnării se culcă pe o parte cu spatele la cel de sus, sprijinindu-se cu brațul drept și cu piciorul în saltea. Cel de sus execută răsturnarea cu apucarea brațului în cheie și a trunchiului cu celălalt braț (fig. 7).

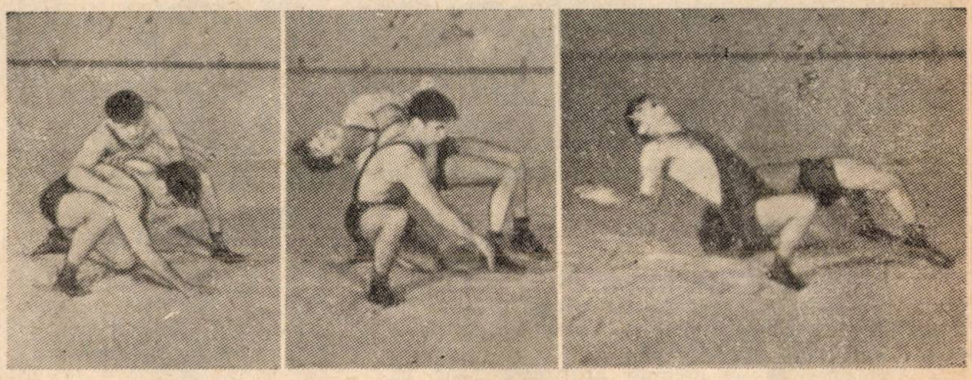


Fig. 7

Combinația 8: Luptătorul de sus execută apucarea în cheie cu ambele brațe din poziția stînd lateral. Cel de jos, apărîndu-se, duce umărul înainte și îl fixează în această poziție. Luptătorul de sus eliberează apucarea brațului și apucînd trunchiul cu apucare inversă, îl aruncă pe cel de jos înapoi.

Combinația 9: Luptătorul de sus execută răsturnarea cu cheie cu deplasarea picioarelor și apucarea brațului în cheie iar a celuilalt antebraț pe dinăuntru. Cel de jos, împotrivindu-se, duce brațul drept întins în sprijin. Cel de sus execută răsturnarea cu apucarea gîtului pe sub umăr și a celuilalt braț în cheie sau execută răsturnarea cu apucarea ambelor brațe în cheie.

Combinația 10: Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea trunchiului din spate. Cel de jos, apărîndu-se apucă brațele celui de sus și le coboară în jos. Cel de sus execută „turul de șold" la stînga, apucînd brațul stîng și trunchiul sau numai trunchiul.

Combinația 11: Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea trunchiului din spate — din lateral. Cel de jos, apărîndu-se, se întoarce pe partea dreaptă, reținîndu-l cu brațul drept al celui de sus.

Luptătorul de sus execută același procedeu de cealaltă parte.

Combinația 12: Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea trunchiului din spate. Cel de jos, apărîndu-se deplasează mult piciorul stîng între picioarele celui de sus.

Cel de sus, apropiind piciorul drept de cel stîng, apucă trunchiul cu apucarea inversă.

Combinația 13: Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea inversă a trunchiului. Cel de jos, apărîndu-se se întoarce ușor cu pieptul spre cel de sus și deplasează piciorul stîng în sprijin.

Luptătorul de sus, eliberînd apucarea iniţială, apucă cu braţul drept pe cel stîng al adversarului iar cu cel stîng îl ia în cheie, deplasînd simultan braţul drept pentru apucarea trunchiului; sau luptătorul de sus execută aceeaşi aruncare de cealaltă parte.

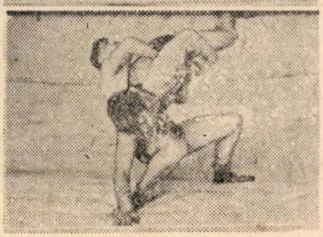
Combinaţia 14: Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucarea inversă a trunchiului. Cel de jos, apărîndu-se, se culcă pe partea dreaptă sprijinindu-se cu braţul stîng şi cu piciorul în saltea.

Luptătorul de sus execută o zvîcnire înainte, răsturnîndu-şi adversarul pe spate. Dacă acesta a izbutit să asigure apărarea şi să se întoarcă rapid cu pieptul în partea răsturnării, luptătorul de sus execută procedeul iniţial (fig. 8).

Fig. 8

Combinaţia 15: Luptătorul de sus execută răsturnarea înainte cu apucarea în pîrghie. Cel de jos apărîndu-se, deplasează piciorul drept în sprijin şi ridică uşor capul şi trunchiul.

Luptătorul de sus execută aruncarea înapoi cu apucare în pîrghie.



UNELE OBSERVAŢII ÎN LEGĂTURĂ CU METODICA DE INSTRUIRE ŞI PERFECŢIONARE A COMBINAŢIEI

Instruirea combinaţiilor trebuie să se desfăşoare într-o anumită succesiune. Înainte ca luptătorul să treacă la studierea nemijlocită a combinaţiilor, el trebuie să-şi însuşească bine fiecare din acţiunile care le compun şi să stăpînească la perfecţie acţiunile care le încheie.

În combinaţie nu trebuie incluse acţiuni insuficient însuşite de luptători.

La început luptătorului i se propune să execute o combinaţie cu partener, combinaţii mai uşoare; apoi, pe măsura însuşirii, aceste condiţii se complică.

Ţinînd seama de trăsătura caracteristică a tuturor combinaţiilor, această înlesnire a condiţiilor de executare va fi concretizată în cazul de faţă prin doi factori — **forţa** şi **durata** reacţiei de apărare a partenerului.

Am subliniat mai sus faptul că cu cît reacţia de apărare a adversarului, este mai puternică (excluzînd apărarea) la acţiunea executată anterior, cu atît se înlesneşte acţiunea următoare a combinaţiei.

În ceea ce priveşte durata, cu cît reacţia de apărare se menţine mai mult, cu atît luptătorul dispune de mai mult timp pentru executarea trecerii de la o acţiune la alta.

Deci, la începutul combinaţiei partenerul primeşte sarcina de a intra mai în faţă în apărarea corespunzătoare împotriva acţiunilor executate anterior şi să rămînă în această situaţie pînă cînd luptătorul va executa combinaţia.

Complicarea continuă a acestor condiţii pe măsura însuşirii combinaţiei se face cu mare prudenţă, cu modificări minime şi nu trebuie să depăşească graniţele în care forţa şi durata reacţiunii de apărare a partenerului vor fi atît de mici încît luptătorul nu va putea executa corect combinaţia.

Aspecte actuale ale tenisului de masă din R.P.R.

TOMA REITER
maestru al sportului

Tenisul de masă din ţara noastră a repurtat în ultimii ani o serie de succese pe plan mondial. Pînă în anul 1953, data campionatelor mondiale de la Bucureşti, tenisul nostru de masă nu era cunoscut decît prin rezultatele excepţionale ale echipei noastre feminine şi în special ale multiplei campioane mondiale Angelica Rozeanu. De la această dată începe să se afirme pe plan internaţional şi echipa noastră masculină. Evoluţia performanţelor a fost următoarea: la campionatele mondiale de la Londra din anul 1954 locul 8, la Utrecht în 1955 locul 6, iar în 1956 la Tokio reprezentativa noastră masculină este apreciată de federaţia internaţională ca a treia echipă din lume.

Aceste succese progresive ne îndreptăţesc să fim mîndri de munca depusă, dar totodată ne pun în faţa unei serii de probleme şi sarcini, de-a căror rezolvare depinde în mare măsură posibilitatea progresului şi implicit, atacarea titlului suprem la echipe băieţi.

Articolul de faţă nu urmăreşte să analizeze toate problemele activităţii de tenis de masă din R.P.R., ci caută să prezinte unele aspecte de mare actualitate.

Stadiul actual de dezvoltare a jocului

In ultimul timp, tenisul de masă a cunoscut o dezvoltare uriaşă. Dintr-un sport considerat minor, a devenit un sport în care jucătorilor li se cere o pregătire deosebit de minuţioasă şi multilaterală.

Pînă în 1952, jucătorii care practicau un joc static, dar aveau o bună pregătire tehnico-tactică, puteau să realizeze performanţe de valoare. Prin apariţia în 1952 a jucătorilor japonezi şi a paletei cu burete jocul a căpătat o notă atît de dinamică, încît a devenit necesară îmbinarea pregătirii tehnico-tactice cu cea fizică.

Calităţile fizice cele mai importante pentru un jucător de tenis de masă sînt viteza, rezistenţa şi coordonarea. Pentru dezvoltarea acestor calităţi este necesară pregătirea fizică generală care ajută la însuşirea rapidă a tehnicii şi tacticii şi pregătirea fizică specială, care este strîns legată de cea generală, dezvoltînd calităţile fizice cele mai importante în sportul respectiv.

Se recomandă ca în cadrul pregătirii fizice speciale jucătorii noştri să practice sporturi complimentare şi în special baschetul care dezvoltă mult viteza de reacţie şi crosul care dezvoltă rezistenţa.

Deşi ne aflăm în progres faţă de trecut, avem foarte puţini jucători cu o pregătire fizică satisfăcătoare. Jucătorii noştri fruntaşi au neglijat această problemă în perioada pregătitoare şi de tranziţie astfel încît în perioada competiţională nu şi-au putut asigura un nivel înalt al pregătirii fizice.

In viitor, problema dezvoltării calităţilor fizice trebuie să fie privită cu mai multă seriozitate de către jucători şi antrenori. Nu trebuie să trecem cu vederea că performanţele jucătorilor japonezi cît şi ale maghiarului Berczik se datoresc în primul rînd pregătirii lor fizice excepţionale.

Despre paleta cu burete

In jurul paletei cu burete s-au purtat foarte multe discuţii şi ele încă n-au luat sfîrşit. Unii recunosc avantajele folosirii acestui gen de paletă, iar alţii se pronunţă împotriva ei. Ceea ce s-a cristalizat din aceste discuţii pro şi contra este faptul că buretele n-a constituit o frînă, ci dimpotrivă a ajutat la dezvoltarea şi progresul tenisului de masă.

Jucătorii care au început să folosească în locul paletei cu cauciuc obişnuit paleta cu burete, în general n-au dat înapoi ci au progresat. Or, astăzi succesul acesta nu mai poate fi atribuit neacomodării adversarilor lor cu jocul contra buretelui. Cu timpul şi aceştia au învăţat să joace din ce în ce mai bine împotriva acestor palete. Este important de reţinut că împotriva sau cu paleta cu burete, jocul s-a schimbat faţă de cel cu cauciuc normal. Folosirea paletei noi, cere aplicarea unei tehnici şi tactici noi. Pentru ca jucătorul să poată aplica întotdeauna tactica cea mai potrivită este necesar ca el să fie un jucător bine pregătit atît fizic, cît şi tehnic, să cunoască toate variantele loviturilor, într-un cuvînt să fie un jucător complet.

Jucătorul modern de tenis de masă trebuie să posede în egală măsură jocul de apărare, atac şi contraatac. Jucătorul specializat doar în atac sau apărare nu va putea obţine rezultate de valoare constantă.

Despre antrenori

Inainte, jucătorii talentaţi creşteau fără nici un sprijin tehnic din partea specialiştilor. Antrenori nu existau. In stadiul actual de dezvoltare necesitatea existenţei antrenorilor de tenis de masă se impune din ce în ce mai mult. Astăzi avem în ţară aproximativ 30 antrenori calificaţi, majoritatea foşti jucători cu experienţă.

In ultimii ani, antrenorii noştri au făcut foarte mult pentru progresul tenisului de masă, pentru dezvoltarea unei metode moderne de antrenament şi au obţinut rezultate şi în munca de educare a cadrelor tinere. Cu toate acestea munca antrenorilor nu se desfăşoară încă la nivelul cel mai înalt. In multe colective planul de antrenament nu există decît pe hîrtie, antrenamentele sînt deseori neplanificate, întîmplătoare. In afară de lotul R.P.R. şi cîteva colective fruntaşe, antrenamentele tehnice se fac fără încălzirea prealabilă şi fără un plan metodic.

Unii antrenori nu pun accent pe formarea jucătorilor completi, mulţumindu-se să crească fie apărători fie atacanţi.

Această stare de lucruri are o influenţă negativă asupra dezvoltării tenisului de masă şi trebuie luate măsuri urgente pentru eliminarea lipsurilor, pentru ridicarea nivelului antrenamentelor.

Colegiul de antrenori de pe lîngă Comisia centrală de tenis de masă trebuie să controleze permanent munca antrenorilor. In timpul controlului, antrenorii să fie sprijiniţi în aşa fel încît planurile de antrenament să devină realitate şi conţinutul lecţiilor să ajungă la un nivel ridicat. Totodată se va avea grijă ca să se menţină un echilibru între planificarea antrenamentelor din colective şi cele din lotul R.P.R. (periodizarea antrenamentelor).

Trebuie să se ţină conferinţe şi cursuri periodice pentru instruirea antrenorilor. In cărţi de specialitate, reviste şi articole de ziar ar trebui să se discute problemele de pregătire şi educare ce frămîntă cadrele noastre tehnice.

Una din sarcinile cele mai importante ale antrenorilor este şi munca de educare. Aici situaţia nu este de loc liniştitoare. Intre jucătorii noştri se găsesc elemente care nu sînt exemple pozitive pe locul lor de muncă, sau în învăţătură. Antrenorii noştri însă, în general nu iau măsuri disciplinare şi au o atitudine împăciuitoristă, în special faţă de jucătorii fruntaşi ai secţiei.

Munca antrenorilor este mult îngreunată de atitudinea unora dintre asociaţiile şi colectivele sportive faţă de tenisul de masă. Unele asociaţii interpretează în mod nejust Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. prin nesprijinirea şi reducerea secţiilor de tenis de masă. Jucători ca Angelica Rozeanu, Zeller, Gantner sau Harasztosi se văd în situaţia de a nu se putea antrena atunci cînd Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport nu le pune la dispoziţie sala Florească, deoarece colectivele din care fac parte nu dispun de săli proprii de antrenamente.

O altă greutate de care se izbesc antrenorii este lipsa de materiale şi în special lipsa de mingi.

Comisia centrală de tenis de masă şi Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport ar trebui să facă toate demersurile pentru obţinerea unei cantităţi de mingi suficiente, care să asigure activitatea în disciplina sportivă care a contribuit mult la ridicarea gloriei sportive a patriei noastre.

Activitatea competiţională

Calendarul competiţional este în general prea redus faţă de cerinţele acestui sport. Dacă lotul R.P.R. are concursuri destul de dese, aşazise „de verificare", în schimb restul jucătorilor din ţară nu participă la nici un fel de concurs, o mare parte a anului. Or se ştie că fără o activitate susţinută în tot timpul anului nu se pot obţine rezultate bune.

Calendarul trebuie alcătuit în aşa fel încît să asigure activitatea continuă şi să fie în concordanţă cu perioadele de antrenament. De exemplu, în 1956, returul campionatului divizionar a fost programat tocmai în perioada pregătitoare. In acest fel jucătorii n-au putut să se prezinte

în forma lor cea mai bună, iar pe de altă parte ei au neglijat sarcinile ce le reveneau în această perioadă.

Aici trebuie menţionat un aspect cu totul nesănătos care se manifestă cîteodată chiar la jucătorii noştri fruntaşi: tendinţa de desconsiderare a concursurilor interne. Sînt unii jucători care cred că concursurile de acasă nu contează, importante fiind doar rezultatele din concursurile internaţionale. Această atitudine este cu totul greşită şi nepermisă. Ea frînează atît progresul jucătorului respectiv cît şi a colegilor lui.

Cu cît nivelul concursurilor interne se va ridica la o valoare mai ridicată, cu atît vor fi mai bune rezultatele din competiţiile internaţionale.

La noi se pune de multe ori problema rutinei internaţionale. Dacă un jucător mai tînăr pierde un meci mai echilibrat la un adversar experimentat, se obişnuieşte să se spună: „n-are rutină". Şi într-adevăr, problema rutinei este foarte importantă. Dar cum se explică oare că japonezii Satoh la Bombay, Ogimura la Londra, Tanaka la Utrecht şi Okava la Tokio au cîştigat titlul de campioni mondiali individuali fără să mai fi participat în prealabil la alte campionate? După părerea mea explicaţia trebuie căutată în importanţa care se acordă campionatelor interne japoneze. Concursurile lor de acasă se situează la un nivel atît de ridicat, încît jucătorii pot dobîndi respectiva rutină.

Din păcate noi încă n-avem suficienţi jucători fruntaşi pentru a putea organiza campionate tari. Foarte rar se întîmplă ca primii noştri 5 jucători să fie învinşi de către unul din următorii clasaţi. Probabil însă că dacă valorile se vor echilibra mai mult, problema rutinei se va rezolva de la sine.

O altă lacună a activităţii noastre competiţionale este lipsa de premii. Nu se dau premii decît la campionatele cu caracter republican, sau internaţional. Se ştie însă că indiferent de valoarea concursului un premiu oarecare reprezintă totuşi un stimulent. Concursul fără cupă, plachete sau diplome, este considerat de majoritatea jucătorilor ca neînsemnat.

De asemenea o problemă foarte importantă este aceea a clasamentului. De ani de zile în tenisul de masă nu se mai fac clasamente anuale, deşi aceste clasamente reprezintă un stimulent, care face ca jucătorul să se pregătească şi să privească cu maximum de seriozitate orice concurs şi orice meci.

Subcomisia de competiţii şi clasificări a comisiei centrale, eventual în colaborare cu colegiul de antrenori, ar trebui să treacă de îndată la rezolvarea acestei probleme.

★

Cele de mai sus nu reprezintă decît o parte din problemele ce frămîntă activitatea noastră de tenis de masă. Cu toate că se remarcă o serie de lipsuri, totuşi ne aflăm pe drumul progresului. Întrebarea este doar care va fi ritmul acestui progres în viitor? Problema cea mai importantă care-şi aşteaptă soluţionarea este fără doar şi poate, cea a mingilor. Această problemă odată rezolvată, prin munca entuziastă a jucătorilor, antrenorilor şi activiştilor sportivi se va putea asigura menţinerea şi întărirea locului de frunte pe care tenisul de masă romînesc îl ocupă în ierarhia mondială.

Două lecții de educație fizică ținute la Școala medie mixtă nr. 12 din capitală

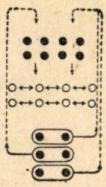
Prof. ANTON IONESCU

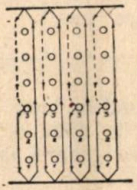
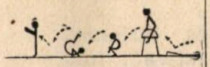
Ca urmare la articolul „Educația fizică în școlile medii mixte de cultură generală" apărut în vesita „Cultură Fizică și Sport" nr. 11/1956 și a discuțiilor purtate în cadrul Cercului Pedagogic al profesorilor de educație fizică din raionul 1 Mai București, privind organizarea claselor mixte și metodele de predare la orele de educație fizică, am socotit necesar să dau publicității două din planurile lecțiilor ținute pe trimestrul al II-lea la școala mea și anume: o lecție de gimnastică (cu caracter de pregătire fizică generală) pentru clasa a V-a elementară și o lecție de jocuri sportive (handbal) la clasa a VIII-a.

PLAN CONSPECT DE LECȚIE

Clasa V — Trimestrul II
Sala de gimnastică
Materiale: 2 saltele
1—2 capre
Efectiv: 38 elevi — Rostogolirea înainte
(20 băieți și 18 fete) — Săritura înainte depărtat peste capră
Data: 26.XI.1956 Tema:

Partea Durata	Conținutul	Formații	Dozaj	Indicații metodice
I 16'	Adunarea. Raportul. Anunțarea temei lecției. Intoarceri de pe loc: la stînga și la dreapta. Ruperi de rînduri și refacerea formației.	.....		Fetele și băieții amestecați, aliniați după înălțime.
	Deplasări în mers și alergare: a) mers (fără zgomot) pe vîrfuri; mers pe loc; oprire b) mers cu schimbarea direcției (prin ocolire) la dreapta, la stînga și pe diagonala sălii; alergare ușoară pe vîrfuri cu genunchii ridicați înainte; cu călcîiele atingînd, șezuta, mers cu schimbarea pasului.	Col. de marș cîte 2		Se fac 3 ruperi de rînduri. Se cronometrează de fiecare dată refacerea formației, anunțîndu-se elevilor timpurile realizate.

Partea Durata	Conţinutul	Formaţii	Dozaj	Indicaţii metodice
	Desfacerea coloanei de marş în două coloane de marş (cîte 2) ; intrarea în coloană de marş cîte 4, oprirea şi desfăşurarea în coloană de gimnastică cu distanţe de 2 m, care se iau din mers, la comandă şi cu intervale tot de 2 m care se iau, după oprire, prin paşi de galop lateral.			
	1. Stînd, ducerea braţelor prin înainte lateral cu extensia trunchiului, palmele înainte (1); îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, degetele atingînd pămîntul (2—3) ; revenire în poziţia iniţială (4).		3x4 t.	Demonstrează profesorul.
	2. Stînd, cu vîrfurile picioarelor apropiate. Ducerea braţelor prin lateral în sus (1) ; îndoirea braţelor cu palmele la ceafă şi îndoirea genunchilor cu arcuire, apropiind pieptul de coapse şi şezuta de cîlcîie, călcîiele lipite de sol (2—3); revenire în poziţia iniţială (4).		4x4 t.	Demonstrează instructorul ajutor de la subgrupa elevilor
	3. Stînd, cu picioarele depărtate şi antebraţele încrucişate la spate. Ducerea braţelor prin lateral oblic sus cu extensie (1) ; aplecarea pe piciorul stîng cu apucarea gleznei şi atingerea genunchiului cu fruntea (arcuire 2—3) ;. revenire în poziţie iniţială (4). Aceeaşi cu aplecare spre dreapta.		4x4 t.	Demonstrează instructoarea-ajutor de la subgrupa elevelor.
	4. Stînd. Săritura ca mingea cu depărtarea şi apropierea picioarelor şi bătaia palmelor deasupra capului şi înapoia şezutei.		2x8 t.	Grupa execută după explicarea mişcării.
	5. Depărtat, stînd, braţele lăsate liber în jos. Ridicarea pe vîrfuri cu legănarea bra-		4x2 t.	

Partea Durata	Conținutul	Formații	Dozaj	Indicații metodice
	ţelor în sus şi inspiraţie adîncă (1) ; revenire pe călcîie cu uşoară înclinare înainte, lăsînd braţele să cadă liber în jos şi expiraţie (2).			
	Joc de alergare: „Cursa pe numere". Grupa se împarte în 4 echipe după numărul şirurilor coloanei de gimnastică. Fiecare echipă numără în adîncime. Numărul strigat de profesor va pune în alergare 4 elevi (elevė) şi anume fiecare ocoleşte echipa proprie, atingînd peretele la ducere şi la întoarcere. Alergarea se face prin dreapta alergătorului. Plecarea în alergare din startul de jos. In acest scop, cînd profesorul comandă „atenţie" toţi elevii se aşază în poziţia startului de jos. Cînd profesorul a strigat un număr, elevii interesaţi vor porni în cursa de întrecere, ceilalţi aşezîndu-se jos cu picioarele încrucişate. Elevul care se înapoiază primul pe locul său, aduce un punct echipei sale.		Jocul se repetă de 2 ori	Profesorul va declara pe învingător, iar celelalte 2 echipe vor striga: „Trăiască".
II 22'	A. Rostogolirea ghemuită înainte (de pe loc). B. Săritură înainte depărtat (la capra joasă). C. Săritura înainte depărtat cu aterizare ghemuită şi rostogolire înainte.			A. B. Grupa se împarte în două: subgrupa fetelor execută rostogolirea şi cea a băieţilor săritura (urmează schimbarea). Demonstrează profesorul şi instructorii ajutori. Asigurarea şi ajutorul se face de instructori. C. Grupa se găseşte adunată prin flanc cîte unul, fetele şi băieţii amestecaţi după înălţime.

Partea Durata	Conţinutul	Formaţii	Dozaj	Indicaţii metodice
III 4'	Ducerea aparatelor la loc. Rupere de rînduri şi adunarea în coloană de marş cîte 2. Din mers exerciţii liniştitoare (balans de braţe lateral şi prin faţa corpului cu împletire înainte) la fiecare pas. Aprecieri critice.			

Observaţii :

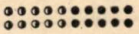
Lecţia s-a desfăşurat în condiţii bune. Elevii şi-au însuşit tehnica exerciţiilor din temă. Lecţia se va mai repeta de două ori. La ultima repetare băieţii vor executa o îndreptare (extensie) după trecerea caprei iar la sol un uşor salt rostogolit înainte.

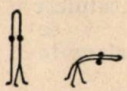
PLAN CONSPECT PENTRU LECŢIE DE JOCURI SPORTIVE

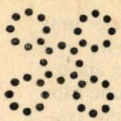
(handbal)

Clasa VIII
Sala de gimnastică — Trimestrul II
Materiale : 4 mingi de handbal
Efectiv : 39 (23 băieţi şi 16 fete)
Data : 22.XI.1956

Tema : Aruncarea la poartă

Partea Durata	Conţinutul	Formaţii	Dozaj	Indicaţii metodice
I 10'	Adunarea în linie pe două rînduri. Raportul. Anunţarea temei. Mers şi alergare cu variante simple (înainte ; lateral ; înapoi ; cu aplecări şi luarea unei mingi imaginare pe lîngă picioare — din faţă, din stînga, din dreapta — la semnal). Joc : (din mers) la semnal, grupare cîte 5 în cerc lanţ de braţe. Din alergare, săritura la o minge agăţată la 2,50 m sau la plasa unui coş de baschet. Acelaşi lucru cu bătaia pe ambele picioare şi întinderea spre minge (coş) a ambelor mîini. Din mers, desfăşurarea în coloană de gimnastică cu distanţe de 1 m şi intervale de 2 m.			Elevii în flancul drept. Elevele în flancul stîng. Săritura se execută mai întîi din formaţia pe un singur şir şi apoi din formaţia pe 2 şiruri. Profesorul va numi pe cel (din doi) care a atins mai întîi mingea sau coşul.

Partea Durata	Conținutul	Formații	Dozaj	Indicații metodice
	1. Stînd, cu brațele întinse înainte. Legănarea brațelor pe lîngă coapse înapoi cu îndoirea și întinderea genunchilor (1); revenirea cu brațele înainte cu îndoirea și întinderea genunchilor (2).		5x2 t.	Se execută ritmic și relaxat.
	2. Stînd. Ridicarea brațelor și a piciorului stînd lateral (1); trecerea în sprijin ghemuit pe piciorul stîng, piciorul drept întins lateral pe vîrf, privirea înainte (2); revenirea în poziția de la timpul 1 (3); revenirea în poziția inițială (4). Aceleași mișcări spre dreapta (5—8).		3x8 t.	
	3 a). Stînd, cu picioarele depărtate, brațul stîng întins înainte (pumn), brațul drept îndoit, cotul înapoi la înălțimea umărului (pumnul la piept). Trunchiul răsucit spre dreapta cu 45°. Intinderi înainte ale brațelor cu răsucirea trunchiului.		2x8 t.	Se numără într-un ritm accelerat.
	b) Stînd, cu picioarele depărtate și brațele lateral. Rotarea brațelor cu legănare în jos și încrucișare prin înainte (1—4); aceeași cu legănare și încrucișare prin sus (5—8).		2x8 t.	
	4. Doi cîte doi în spate cu brațele întinse în sus (cel ce sprijină stă cu picioarele depărtate și apucă pe executant de încheietura mîinii). Aplecarea celui ce sprijină, pînă la orizontală; trăgînd încet pe executant pe spatele său (1); revenire încet (2). 5. Alergare cu pas săltat.		Execută fiecare de 2x2 t.	Profesorul demonstrează executînd ca sprijin cu elevul fără soț.

Partea Durata	Conţinutul	Formaţii	Dozaj	Indicaţii metodice
II 28′	A. Repetarea elementelor tehnice : Ţinerea mingii (cu o mînă, cu 2 mîini). Aruncarea mingii (aruncarea zvîrlită pe deasupra umărului) de pe loc şi din alergare. Prinderea mingii cu două mîini la diferite înălţimi (deasupra capului, la piept, la şold, la genunchi şi după ce sare din pămînt).			Se împarte clasa în 5 grupe a 8 elevi (separat fete-băieţi).
	B. Aruncarea la poartă : se folosesc toate aruncările : zvîrlită pe deasupra umărului, lansată lateral, lansată cu piruetă, din săritură. (Aruncările se execută din mişcare, sînt puternice şi rapide, plasate în cele mai vulnerabile puncte ale porţii).	— Se execută la 2 sau 4 porţi reduse (desenate pe perete).		Se pot folosi 2 perniţe de cîrpă şi 2 mingi medicinale care să fie agăţate (primele) sau aşezate (celelalte) în colţurile porţii, elevii urmărind să le lovească.
	Joc : Intrecere între echipe la aruncarea la poartă cu ţinte de lovit. (Fiecare elev(ă) are dreptul la 2 aruncări de la 7 metri : una într-un colţ de sus şi a doua într-un colţ de jos). Invinge echipa care a totalizat cele mai multe puncte	— Patru echipe.		La joc elevele se împart în număr egal la fiecare echipă, jucînd la un loc cu băieţii.
III 6′	Trecerea prin alergare a elevilor (elevelor) care au rămas în afara grupelor de 5 (la jocul din partea I a lecţiei) printr-un culoar. Fiecare din elevii care alcătuiesc culoarul vor căuta să lovească uşor spatele alergătorului prin culoar. Mers liniştitor cu legănarea braţelor în sus şi lăsarea liberă (cădere) în jos, cu inspiraţii şi expiraţii menţinute 3—4 timpi. Discuţii critice şi observaţii tehnice.	— Grupa aşezată pe 2 rînduri faţă în faţă.		

Observaţii :

Lecţia s-a desfăşurat în condiţii bune. Se va mai repeta în cursul trimestrului de 3 ori schimbînd numai exerciţiile tehnice de la grupa A din partea a II-a cu exerciţii de conducere a mingii (dribling) în situaţii diferite.

Urmărind cu atenție aceste două planuri de lecție se pot trage concluzii generale pentru rezolvarea dificultăților pe care le întîmpină profesorii de educație fizică în predarea orelor la școlile mixte. In ciclul II elementar diferența de posibilități fizice între fete și băieți (în special la clasele a V-a și a VI-a) este așa de mică, încît în rezolvarea programei de studii al acestor clase, profesorii pot s-o neglijeze. Rareori — după cum se vede și în planul de mai sus — profesorul va socoti necesar să organizeze grupele separat cu fete și băieți. La clasele mai mari (anul acesta cea mai mare clasă mixtă este a VIII-a) momentele din lecție în care fetele lucrează sau se găsesc separate de băieți, sînt mai numeroase. In exemplul nostru de plan de lecție, deși clasele lucrează împreună, la aceeași comandă și aceleași exerciții, ca organizare fetele lucrează separat. Ele nu formează grupe comune cu băieții decît începînd cu jocul din partea a II-a a lecției și pînă la sfîrșitul ei.

De ceea ce trebuie să țină seama însă, ca metodă de predare, este ca profesorul să se ajute în mod corespunzător de instructorii ajutori, cu alte cuvinte să nu uite în nici un moment că grupa este alcătuită din fete și băieți. In acest sens, urmărind coloana indicațiilor metodice a planului de lecție la clasa a V-a vom observa că un exercițiu (nr. 2 din partea I) îl demonstrează un elev iar exercițiul următor o elevă. Alegerea aceasta nu s-a făcut la întîmplare. Elevul va demonstra corect un exercițiu, care îi solicită mai puțină amplitudine în mișcare și în special, mobilitate articulară, iar eleva va demonstra mai ușor un exercițiu de mai mare dificultate ca amplitudine.

Dar nu numai din exemplul acesta se poate vedea că profesorul ține seama de realitate, de compoziția grupei în care intră aproape în mod egal fete și băieți. Urmărind mai departe desfășurarea lecției vom găsi, tot la aceeași coloană, indicația metodică privind repartizarea subgrupelor la cele două exerciții (A, B), din partea a doua a lecției. Acestea fiind exercițiile din tema lecției, deci exerciții cu a căror tehnică se întîlnesc prima oară, vor trebui predate cu grijă atît ca demonstrare cît și ca explicare. Ceea ce folosește și mai mult însă este intuirea tehnicii din exemplul execuției fiecărei subgrupe în parte. Astfel fetele, începînd cu „rostogolirea ghemuită înainte", exercițiu mai apropiat de posibilitățile lor, iar băieții cu „săritură înainte depărtat (la capră)", exerciții care cer mai multă viteză și curaj în executare, exercițiile vor fi mai corect însușite, subgrupa elevelor folosind ca exemplu băieților pentru primul exercițiu, iar subgrupa băieților pentru cea a fetelor la cel de al doilea exercițiu.

Pentru închegarea unității colectivului elevele și elevii vor trebui să lucreze, în mod necesar și împreună. Iată de ce în lecția clasei a V-a îi vom găsi împreună, executînd (ex. C din partea a doua) întrunit ceea ce mai înainte executaseră separat. Același lucru și pentru clasa a VIII-a clasă în care fetele lucrează mai tot timpul separat ; jocul din partea a II-a trebuie făcut împreună cu băieții.

Pe marginea unei cărți noi

Germania a adus în evoluția istorică a educației fizice o notă particulară: aceea a cultivării și potențării forței, spre a fi pusă în serviciul unei lupte politice — sau, cel puțin, a colaborării strînse cu ea. Dacă nota aceasta nu e exclusiv germană, cel puțin se poate afirma că nicăieri ea n-a luat o formă mai categorică în fapt și mai continuă în timp, ca în Germania. Această punere a unui principiu educativ în serviciul unei acțiuni politice își are, desigur, îndreptățirile, dar și inconvenientele ei. Pentru a împărtăși pe cele dintîi și a ne feri de cele de al doilea, este interesant și instructiv a urmări fazele evoluției educației fizice în Germania, în concepțiile, realizările și luptele ei — cu izbînzile și eșecurile ei — văzute prin efectul perspectivei istorice. O carte nouă, apărută la Berlin: **Bilder und Dokumente aus der deutschen Turn-und Sportgeschichte** [1]) satisface această necesitate: ea ne oferă o privelişte caleidoscopică asupra acestei chestiuni de mare interes istoric și educativ, pe care o urmărește pe o întindere de 150 ani — adică de la Gutsmuths și Jahn pînă în zilele noastre. Bogata documentare fotografică și o compoziție tipografică variată ușurează lectura și compensează în parte inconvenientul tiparului cu caractere prea mărunte. Cartea e prezentată ca opera unui colectiv redacțional și e editată de Secția de Propagandă a Comitetului de Stat pentru Cultură Fizică și Sport din R.D.G., deci e o publicație oficială; interesul ei este, astfel, sporit de faptul că reprezintă punctul de vedere al cercurilor conducătoare ale mișcării sportive a unui mare popor de cultură.

Alegerea lui Gutsmuths și Jahn — și punerea lor alături — pentru a deschide perspectiva istorică, e simbolică și intenționată: pedagogul alături de luptător, sînt, evident, cele două premise ale sistemului german. Dar nu e un secret pentru nimeni că cel de al doilea a pus în umbră pe cel dintîi. „Vater Jahn" a devenit exponentul cel mai caracteristic și cel mai prețuit al lumii germane și s-a menținut cu valoarea unui simbol, cel puțin pentru cea mai mare parte a poporului german. Numele lui e legat de metodizarea exercițiilor de forță și de crearea asociațiilor de **„turneri"**. Adevărul este că, **Turnerschaft-ul**, conceput ca mijloc de propagare a gustului gimnasticii în popor, a evoluat în asociație politică, inspirată de un naționalism șovin și intolerant, care a angajat lupte, rînd pe rînd, după conjunctura momentului, cînd împotriva elementelor reacționare, cînd împotriva curentelor democratice, pe plan intern sau pe cel extern. Istoria educației fizice a fixat figura lui Jahn în evoluția concepției și a practicii educației fizice: el este creatorul unei gimnastici eminamente musculare, atletice, violente — un adevărat „sport aerian", destinat celor tari. De aceea, ea a devenit gimnastica națională a unui popor dinamic, un instrument de luptă în episoadele lui istorice. **Turnerschaft-urile** au luat cu timpul aspectul unui partid politic naționalist; Jahn, un șef politic. Caracteristică este însăși definiția lui Jahn: „Un **Turnverein** fără tendință politică, este o sabie fără tăiș" [2]).

[1]) „Imagini și documente din istoria gimnasticii și sportului în Germania", Berlin, 1956, 360 pagini, cu numeroase gravuri și fotocopii. Redactor responsabil: Wilhelm Beier.

[2]) Congresul Turnerilor de la Eisenach. 1850.

Cartea de care ne ocupăm trece, bineînțeles, cu o simpatică indulgență peste figura atît de populară în Germania a lui Jahn, spre a concentra atenția mai ales asupra activității **Turnerilor** săi. Intr-adevăr, Turnverein-urile au participat în prima jumătate a sec. XIX la toate agitațiile pentru unitatea Germaniei, pentru ca după realizarea acesteia să devină niște aliate ale politicii de opresiune ale reacțiunii bismarkiene împotriva clasei muncitorilor. Aceștia și-au organizat în 1893 o „Uniune de Turneri ai muncitorilor din Germania" : **„Arbeiter-Turnerbund"**. Era nu numai o organizație pentru exerciții fizice, dar și una de luptă a proletariatului împotriva vechiului „Turnerschaft", devenit un aliat al aparatului de stat burghez, ce căuta a înăbuși mișcarea Turnerbundului muncitoresc. Un grafic arată creșterea treptată a mișcării : în anul 1893 A.T.B. număra 3556 membri ; în 1913, numărul se urcase la 187.000. Dar cel mai mare merit al A.T.B.-ului, în acțiunea sa dinaintea primului război mondial, a fost cîștigarea și educarea progresistă a tinerilor proletari, spre a face din ei, nu numai **turneri**, ci și luptători pentru socialism, împotriva imperialismului și militarismului propagat de clasele burgheze și de vechiul Turnerschaft.

O formă a acestei lupte era și concurența în organizarea de festivaluri populare ale asociațiilor sportive. Negreșit că vechea „Deutsche Turnerschaft" (burgheză), avînd la dispoziție mijloace materiale oficiale reușea să dea „Turnfest"-urilor sale o strălucire spectaculară superioară ; spiritul lor era însă reacționar, manifestînd sentimente șovine, propagînd ura împotriva „inamicului ereditar" (francezii) și preamărind pretinsa superioritate a germanismului. Cea mai mare manifestație de acest fel a fost festivalul sportiv de la Leipzig din anul 1913, care sărbătorea a o suta aniversare a „Bătăliei Națiunilor". Acest „Turnfest" al Turnerschaft-ului — la care au participat 77.000 de sportivi — a fost o apologie a monarhiei hohenzollernilor a statului junker-burghez și a proclamat că misiunea cea mai importantă a Turnvereinurilor burgheze trebuie să fie lupta împotriva mișcării muncitorești și pentru militarizarea tineretului. In opoziție cu acestea, festivalurile asociațiilor muncitorești, srace, trebuiau să se limiteze la adunări regionale. Sprijinindu-se numai pe voioșia și spiritul de jertfă al membrilor săi, ele adunau ban lîngă ban pentru a putea cumpăra aparate sau a plăti chirie pentru terenuri ; în schimb, erau bogate în conținutul lor sufletesc, cîntînd lupta pentru libertate.

Filmul se desfășoară mai departe în paginile cărții... Intîiul război mondial. Formațiile sportive burgheze sprijină necondiționat războiul pornit de imperialismul german în 1914. Conducătorii partidului social-democrat, călcînd hotărîrile Congreselor celei de a doua Internaționale de la Stuttgart 1907 și Basel 1912, s-au raliat la așa-numita „pace cetățenească" și au trecut de partea dușmanilor clasei muncitoare, trădînd astfel interesele poporului. Milioane de muncitori germani au plătit trădarea șefilor lor, cu sînge. In același timp au trecut de partea imperialismului și cea mai mare parte a conducătorilor mișcării sportive muncitorești. Totuși, o opoziție a celor rămași credincioși tradițiilor mișcării muncitorești s-a organizat, urmînd cuvîntul de ordine al lui Karl Liebknecht ; acest nucleu va exercita o mare influență asupra mișcării de după război. Se socotește că în septembrie 1914, 600.000 de Turneri au fost mobilizați. Mișcarea muncitorească a scăzut, în anii de război, de la 187.000 în 1913, la 40.241 în 1917.

Marinarii din Kiel au dat semnalul revoluției germane din toamna anului 1918 împotriva claselor reacționare, susținute de social democrație. In luptele din noiembrie s-a plămădit Partidul Comunist din Germania care a condus în timpul Republicii de la Weimar dintre anii 1919—1933, lupta celor exploatați contra puterii capitalului monopolist, cu care mergea mînă în mînă conducerea de dreapta a social democrației. Paralel cu lupta partidelor politice, vechile formații ale Turnerschaft-ului și ale A. T. B.-ului și-au reluat pozițiile adverse. In 1922, mișcarea sportivă muncitorească sub numele de **„Arbeiter Turn-und Sport-Bevegung"** s-a prezentat cu cea dintîi grandioasă manifestare publică de mase la Leipzig ; aceasta a fost considerată ca „punctul culminant în istoria mișcării sportive proletare" și a avut ca efect ascuțirea luptei între formațiile sportive burgheze și cele muncitorești.

Lupta acestora din urmă a căpătat un sprijin nou prin legăturile tovărăşeşti cu sportul sovietic, care luase un mare avînt după terminarea victorioasă a Revoluţiei din Octombrie 1917 şi a războiului civil; numeroase întîlniri sportive au întărit colaborarea lor. Neputînd lua parte la Jocurile Olimpice internaţionale ale Statelor, sportivii muncitori au organizat prima Olimpiadă internaţională muncitorească, la Frankfurt pe Main în iulie 1925, care a fost un triumf. Cu toată situaţia materială precară ei au pus la Leipzig bazele unei măreţe „Bundesschule", inaugurată la 18 septembrie 1926, în acelaşi timp cînd oficialitatea inaugura la Berlin-Grünwald marele Sportforum, sediul instituţiei „Deutsche Hochschule für Leibesübungen". In 1928, sportivii germani au fost admişi să participe — întîia oară după războiul mondial — la Jocurile Olimpice de la Amsterdam.

In 1928, o spărtură în sînul mişcării sportive muncitoreşti creată de formarea curentului „reformist" pe de o parte şi cel „revoluţionar" pe de alta, i-a dat acesteia o lovitură serioasă şi a lipsit-o de frumoasele ei lăcaşuri. Marea criză economică ce a urmat, cu şomajul pe care l-a pricinuit, unită cu pregătirile de război ale imperialiştilor, au creat condiţii tot mai grele pentru mişcarea sportivă muncitorească. Aceasta număra totuşi în 1930 1.500.000 membri, faţă de 6 milioane ale organizaţiilor sportive burgheze. Acestea au întreprins centralizarea, fascizarea şi militarizarea mişcării sportive, în acelaşi timp cu intimidarea mişcării muncitoreşti, slăbită prin defecţiunea „reformiştilor", care deţineau conducerea. Sportivii conştienţi au pus la baza acţiunii lor, lupta de clasă. Ernst Thälmann, conducătorul Partidului Comunist German, a trasat linia politică pe care trebuia s-o urmeze sportivii muncitori revoluţionari în cadrul partidului. Ei au creat noua asociaţie: **„Kampfgemeinschaft für rote Sport"** care în 1932 număra 250.000 de membri, iniţiatoare a Spartachiadelor internaţionale. Lupta întreprinsă împotriva fascismului, dusă activ de această organizaţie, a fost semnalul marilor persecuţii începute de autorităţile poliţieneşti împotriva ei.

Filmul desfăşurării acestei istorii atinge acum momentele cele mai dramatice. In 1933, Hitler ia puterea. Tschammer von Osten e însărcinat cu „reorganizarea" sportului german în cadrul maşinei de război hitleriste. Conform „principiului" din „Mein Kampf", sportul trebuie considerat ca „parte constitutivă integrală a pregătirii de război". Sînt încă proaspete în memoria tuturor mijloacele de violenţă şi teroare fascisto-poliţienească cu care a fost nimicită mişcarea muncitorească, la fel cu tot ceea ce nu se încadra în acţiunea nazistă. Sportul german a căpătat o organizare militaristă; sportivii germani vor fi sacrificaţi în războiul imperialist de cucerire ce va aduce ruina Germaniei. Ceea ce este interesant de ştiut, este că în această operă, Hitler s-a bucurat de concursul total al conducătorilor şi funcţionarilor de diferite ranguri ale Turnerschaft-ului burghez, ca şi al unor capitulanţi şi trădători din sportul muncitoresc. Rezistenţa a fost dusă în această epocă întunecată, cu mari greutăţi şi jertfe, cu mijloace publicistice ilegale, de către organizaţiile Kampfgemeinschaft-ului. Intre altele, a fost campania dusă din străinătate, de demascare a atitudinii false a guvernanţilor fascişti, care au dat — ce e drept — o mare strălucire pregătirii Jocurilor Olimpice din 1936 de la Berlin, cînd, sub masca înfrăţirii popoarelor şi a păcii, pregăteau în realitate seria de lovituri brutale împotriva Cehoslovaciei, Austriei, Poloniei şi în cele din urmă, cel de al doilea război mondial. Tabloul de onoare al celor căzuţi în lupta împotriva regimului de teroare dinlăuntru şi în războiul fascist, cuprinde mii de nume de eroi din cei mai buni fii ai poporului şi cei mai buni sportivi.

După prăbuşirea regimului hitlerist, în 1945, a început reconstrucţia vechilor instituţii culturale, printre care — bine înţeles — şi a celor sportive. Spre a sustrage pe viitor sportul de la influenţele naţionaliste-şovine, păstrate de vechile organizaţii, directivele nr. 23 ale Comisiei aliate de Control au încredinţat activitatea sportivă organizaţiilor locale, conduse de sportivi antifascişti. O primă sarcină a lor a fost ridicarea din ruinele războiului a localurilor sfărîmate, demilitarizarea şi democratizarea mişcării sportive.

Incă o dată, situaţia politică a exercitat o adîncă influenţă asupra mişcării sportive. Scindarea Germaniei în două

state, guvernate după concepţii deosebite, a atras după sine despărţirea mişcării sportive de după război şi evoluţia ei în două direcţii deosebite.

Sînt, deocamdată, două state în Germania, două drumuri în sportul german.

Evoluţia concepţiei şi activitatea sportivă din cele două Germanii nu mai aparţin istoriei, ci actualităţii. Detaliile lor sînt cunoscute de aceia ce urmăresc zi cu zi mersul evenimentelor. Dar istoricul nu posedă o perspectivă spaţială suficientă pentru sinteza şi aprecierea însemnătăţii lor. Ne vom mărgini deci la o rezumare succintă.

In Republica Democrată Germană, Partidul Socialist Unit şi Guvernul au fixat ca un punct important al programului lor, sprijinirea dezvoltării culturii fizice şi sportului şi în legătură cu ele, a excursiilor şi taberelor de odihnă. Spiritul acestei activităţi este cel democratic, antifascist şi antimilitarist. O principală preocupare a fost apropierea tineretului. S-au creat comunităţi sportive în toate întreprinderile industriale şi agricole, în şcoli şi administraţii; ele sînt punctele centrale ale sportului de mase. Un program uriaş a fost înscris şi realizat în primul plan cincinal: 105 stadioane, 635 terenuri de sport, 7228 terenuri pentru gimnastică — jocuri, exerciţii, 703 terenuri de tenis, 32 patinoare, etc. Aceleaşi succese s-au obţinut pe tărîmul organizării asociaţiilor de muncitori şi tineret, a învăţămîntului, a sportului de mase, a formării de maeştri şi a înălţării performanţelor obţinute de sportivi.

In Germania de Vest, silinţele formaţiilor sportive antifasciste în sensul asigurării unei dezvoltări democratice şi pacifice a sportului german, au fost împiedicate de vechile organizaţii ale Turnerschaft-ului, care, cu încetul şi în chip insidios, au pus mîna pe poziţiile cheie şi au reuşit să reînstaleze la conducere persoane cu influenţă din timpul erei fasciste. Astfel, cu ajutorul autorităţilor de ocupaţie, s-a revenit la vechile forme de organizaţie burgheze, neţinîndu-se seama de prevederile Acordului de la Potsdam. Consacrarea acestei atitudini a dat-o Conferinţa de la Bad Schwalbach — 16 iulie 1949 — din iniţiativa şi cu participarea celor trei puteri ocupante, sub forma creării unui comitet olimpic separat al Germaniei de Vest. In 1950, Dr. Carl Diem a fost numit conducător al sporturilor pe lîngă guvernul din Bonn şi toate asociaţiile sportive au alcătuit „Deutsches Sportbund" al Germaniei de Vest. Mişcarea sportivă din R. F. G. se găseşte într-o stare materială grea, deoarece statul cheltuieşte sume enorme cu remilitarizarea şi reînarmarea ţării, sub masca formulei :„Sportul apolitic". Tendinţele spre unificarea mişcării din cele două state germane, după formula „pentru unitatea şi libertatea sportului german" sînt împiedicate de oficialităţile sportive care-şi iau îndrumări şi sprijin de la stăpînii monopolurilor, concernelor, băncilor şi marilor moşii. Este de sperat, totuşi, că stăruinţele sportivilor ambelor părţi vor reuşi să stabilească unitatea dorită; prezentarea comună de la festivalul de la Leipzig din anul 1954 şi organizarea participării în comun la Jocurile Olimpice de la Melbourne, sînt începuturi promiţătoare.

★

Acesta este materialul bogat pe care ni-l prezintă cartea „Bilder und Dokumente aus der deutschen Turn-und Sportgeschichte". Am căutat să-l redau cît mai fidel posibil într-un rezumat succint, pentru cunoaşterea etapelor istorice prin care a trecut mult frămîntata evoluţie a educaţiei fizice în Germania.

Aşa cum am spus la început, Germania ne oferă exemplul cel mai tipic al împletirii unei probleme de educaţie cu activitatea politică. Desigur că această caracteristică este explicabilă nu numai prin cauze temperamentale, ce ţin de psihologia popoarelor, dar mai ales prin împrejurările economico-politice ce alcătuiesc, în definitiv, cadrul activităţii culturale a unui popor. Popoarele care trebuie să lupte pentru găsirea unui echilibru social şi politic, nu pot neglija aportul considerabil pe care-l aduce energia tinerească; ea e atrasă în chip irezistibil în această luptă cu toată forţa şi pasiunea de care e capabilă.

Este demonstraţia pe care ne-o oferă aspectele specifice ale educaţiei fizice în Germania, care luptă pentru unitatea ei, astăzi ca şi pe timpul lui Vater Jahn.

Prof. **Constantin Kiriţescu**

8

Pentru continuitate în activitatea sportivă de masă

Competiţiile oficiale angrenează mulţi, foarte mulţi tineri, în practicarea diferitelor discipline sportive. Totuşi, un mare număr de oameni ai muncii nu pot fi cuprinşi în activitatea competiţională fie din cauza vîrstei, fie datorită valorii sportive scăzute, fie că diferite alte preocupări îi împiedică să se pregătească intens şi să participe cu regularitate, duminică de duminică, la întreceri sportive.

Aceştia trebuie totuşi să practice exerciţiile fizice — şi doresc chiar — să facă sport, pentru a-şi menţine şi întări sănătatea ca şi pentru a-şi îmbunătăţi pregătirea fizică necesară măririi randamentului în muncă.

Şi atunci, care este forma de activitate ce trebuie să-i cuprindă pe aceştia? La această întrebare se răspunde invariabil: sportul de masă!

Pe de altă parte însă, cînd se vorbeşte de sportul de masă se înţeleg în mod obişnuit crosurile în cinstea zilelor festive, eventual spartachiadele de vară şi de iarnă.

Concepţia aceasta este greşită şi porneşte dintr-un oarecare dezinteres manifestat de acei care activează în cadrul mişcării sportive şi care se simt atraşi mai mult către sportul de performanţă.

In acest fel sarcinile trasate pe linia sportului de masă devin o obligaţie şi nicidecum un indice de control pentru răspîndirea în masă a activităţii sportive. De aceea, activitatea sportivă de masă capătă adesea o notă de formalism.

Întărirea sănătăţii, menţinerea şi îmbunătăţirea continuă a pregătirii fizice nu se pot realiza prin participarea o dată sau de două ori pe an la cros, prin trecerea, cu indulgenţă, a probelor G.M.A. sau printr-un joc de volei ori fotbal în cadrul Spartachiadei.

Activitatea sportivă de masă, pentru a-şi atinge scopul, trebuie să aibă continuitate în desfăşurarea ei, ca şi cea competiţională. Bineînţeles, cu un număr redus de antrenamente cu intensitate scăzută, fără deplasări etc., dar cu participarea săptămînală la o întrecere sportivă.

Sarcina organizării activităţii sportive de masă revine desigur colectivelor sportive. Ele trebuie să activeze, într-o oarecare măsură, asemănător Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport. Astfel, competiţiile internaţionale ale reprezentativelor R.P.R. trebuie să corespundă competiţiilor oficiale ale reprezentativelor de colectiv, iar activitatea internă (campionate, cupe, etc.) organizată de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport pentru echipele de colectiv să corespundă campionatelor interne ale colectivului, în care să se întreacă echipele cercurilor sportive. Sectorul de instruire sportivă, prin tehnicienii de specialitate pe ramuri de sport, trebuie să îndeplinească sarcinile inspecţiilor şi comisiilor centrale, regionale sau orăşeneşti.

Căutînd formula cea mai nimerită pentru îndeplinirea scopului activităţii sportive de masă, sectorul de instruire al colectivului sportiv Progresul F. B. din Bucureşti, în colaborare cu sectorul organizatoric, a întocmit pentru anul 1957 proiectul de organizare a unor întreceri sportive cu caracter intern, rezervate echipelor alcătuite în cadrul cercurilor sportive.

Regulamentul de desfăşurare a acestor întreceri sportive a fost difuzat cercurilor sportive şi pe baza întrecerilor s-au întocmit serii şi s-au programat etapele de desfăşurare care se înlănţuie săptămînal pe întreaga perioadă a anului, dînd

întrecerilor aspectul oficial al competițiilor sistem campionat (tur și retur) ai căror cîștigători vor primi titlul de campioni ai colectivului pe anul 1957.

Astfel de campionate se dispută la disciplinele: atletism, volei, fotbal, tenis de masă, tenis de cîmp, șah și triatlon modern (cuprinzînd probele: natație, tir, cros).

Dreptul de participare a fost rezervat sportivilor neclasificați, legitimarea sportivilor urmînd a se face pe baza carnetului de membru al colectivului sportiv (cu cotizația achitată la zi) și a carnetului de purtător al insignei G.M.A. sau aspirant G.M.A.

In ceea ce privește regulamentele după care se vor desfășura concursurile, au fost menținute în general cele oficiale, adaptate uneori scopului urmărit, nivelului participanților sau posibilităților colectivului nostru.

Astfel, de exemplu, concursurile de atletism pe echipe cuprind în turul campionatului numai anumite probe: 100 m (b), 80 m (f), înălțime, greutate și 1200 m (b), 400 m (f). In retur cuprind 100 m (b + f), lungime, greutate și 1500 m (b), 500 m (f). De asemenea, cîte o ștafetă mixtă compusă din doi băieți și două fete, pe distanțe care diferă de la tur la retur. Participarea este limitată la două probe și o ștafetă.

Regulamente speciale s-au întocmit de asemenea și pentru triatlon modern și alte cîteva discipline. Este important ca regulamentul să prevadă acordarea de puncte pentru joc cîștigat, nul și pierdut, pentru a stimula prezentarea la concurs.

Prin tehnicienii de specialitate ai fiecărei ramuri de sport, instruirea sportivă va căuta să asigure pregătirea participanților precum și programarea arbitrilor, omologarea rezultatelor, întocmirea clasamentelor etc.

O bună organizare, care va căuta să respecte specificul de muncă al salariaților, va face ca începutul timid să se transforme în întreceri pasionate, care vor angrena nu numai pe participanți dar chiar întreaga instituție sau întreprindere, inclusiv organele de conducere, comitetele sindicale, organizațiile de bază P. M. R. și U. T. M., care atrase de aceste concursuri vor sprijini din ce în ce mai mult activitatea sportivă.

Desigur că fiecare colectiv va căuta să organizeze astfel de întreceri — sistem campionat — la disciplinele sportive pentru care dispune de baze sportive sau pe care le poate închiria și folosind în special zilele de luni și sîmbătă, cînd activitatea echipelor de performanță este mai redusă, se vor găsi posibilități de a asigura baza materială a activității de masă.

In felul acesta se va asigura continuitatea fără de care nu se poate realiza întărirea sănătății și îmbunătățirea pregătirii fizice, iar varietatea probelor va face ca fiecare salariat să găsească o disciplină pentru care are aptitudini sau către care se simte atras.

GABRIEL ZUGRĂVESCU
Coordonator tehnic al colectivului sportiv Progresul F.B. București

Discuții

Pe marginea articolului „Principiile tehnicii moderne a schiului alpin"*)

Stadiul actual al dezvoltării sportului în țara noastră face deosebit de necesară apariția unor articole care să sintetizeze și să generalizeze experiența celor mai buni sportivi. De aceea, autorii care își iau sarcina deosebit de dificilă a redactării unor astfel de articole merită să fie nu numai felicitați ci și ajutați și încurajați. Dar dacă — pentru a nu descuraja pe autori — trecem cu vederea deficiențele articolelor lor, vom contribui cu bună știință la răspîndirea confuziei printre cititori, și vom încuraja pe autori să greșească.

Acestea sînt considerentele care m-au îndemnat să scriu rîndurile de mai jos, sezisînd unele deficiențe ale articolului „Principiile tehnicii moderne a schiului alpin".

1. Textul articolului conține expresii nepotrivite sensului științific. Voi da cîteva exemple.

> „Centrul general de greutate al corpului se va afla întotdeauna deasupra bazei sale de susținere" (pag. 730).

Dacă ne referim la sensul strict al acestei propoziții trebuie să o considerăm inutilă, deoarece — cel puțin în schi — centrul de greutate al corpului nu poate fi niciodată dedesubtul bazei sale de susținere. Probabil autorul a vrut să afirme că proiecția centrului de greutate trebuie să cadă în interiorul suprafeței de sprijin.

> „Centrul de greutate în mișcare trebuie să cadă vertical nu prin atîrnare ca la „vorlage". Cu cît o greutate are o suprafață de susținere mai mare, cu atît este suportată mai ușor și în consecință forța de frecare este mai mică. În schi crește și prin proiectarea centrului de greutate pe vîrfuri, deci prin inerția lui. În plus, aceste mișcări produc oscilații longitudinale" (pag. 731).

Între frazele acestui citat este imposibil să se găsească vreo legătură logică. Trecînd peste construcția defectuoasă a unor fraze va trebui să infirmăm însă afirmația că forța de frecare scade dacă suprafața de sprijin a aceleiași greutăți crește. Tratatele de fizică fac specificarea că în aceste condiții forța de frecare rămîne constantă.

2. Autorul confundă uneori verticala cu perpendiculara: „Greutatea pe vertical (perpendicular pe pantă)..." (pag. 732).

3. În decursul expunerii apar o serie de considerații contradictorii. Spre exemplu:

> „Un alt **avantaj** al poziției și mișcării verticale față de cea avîntată este că ea nu întrerupe alunecarea în timpul virajului și **nu concentrează greutatea corpului într-un singur punct al schiurilor... ceea ce ar avea ca urmare tendința de frînare a vitezei de alunecare în acest moment**" (pag. 731).

În continuare, autorul recomandă poziția schiurilor paralele și aproape lipite specificînd:

---

*) Articol apărut în revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 12/1956.

„...foarte eficace din punct de vedere al executării mecanice a virajului cît și din punct de vedere al vitezei este de a ține schiurile nu numai paralele, dar și cît mai apropiate, lipite chiar" (pag. 731) dar ceva mai departe (pag. 732) precizează :

„Cu schiurile paralele și aproape lipite **greutatea corpului se concentrează pe un singur punct de sprijin.** Centrul de greutate patronează și stăpînește fără efort menținerea schiurilor lipite".

Sau :

„In ansamblu, există o singură mișcare pentru tot virajul, care se compune după cum am arătat, dintr-un **început relaxat și un finiș energic...** In înlănțuirea mai multor viraje, **sfîrșitul unuia corespunde cu relaxarea".**

Dacă nu convenim să înțelegem prin finiș altceva decît sfîrșit, trebuie să tragem concluzia că un finiș energic corespunde cu relaxarea.

4. Din punct de vedere mecanic, autorul face și alte greșeli. Să analizăm fraza următoare :

„Această poziție plasa centrul de greutate înaintea legăturilor prin ridicarea tocurilor de pe schi și prin mărirea pîrghiei de gradul I în care vîrful bocancilor și partea din față a schiurilor era sprijinul, legătura rezistența, iar centrul de greutate forța pîrghiei" (pag. 731).

Nu vom insista asupra exprimării defectuoase și inexacte, ci ne vom referi la pîrghia pe care o consideră autorul. Deoarece rezistența și sprijinul se aplică pe schi să considerăm pentru simplificare nu centrul de greutate, ci proiecția lui pe schi, cum de altfel face și autorul atunci cînd vorbește de „centrul de greutate înaintea legăturilor" ca punct de aplicație a forței și să pornim de la poziția fundamentală în care proiecția centrului de greutate se suprapune peste punctul virtual de aplicație al legăturilor. In această poziție, din cauza suprapunerii arătată mai sus, pîrghia nu mai funcționează ca pîrghie. Dacă aplecînd corpul facem ca proiecția centrului de greutate să se deplaseze către vîrful schiului, considerat ca punct de sprijin, atunci schiul este o pîrghie de gradul III, deoarece forța se aplică între punctele de aplicație ale rezistenței și sprijinului. In momentul cînd proiecția centrului de greutate se suprapune peste punctul de sprijin, pîrghia din nou nu va mai funcționa ca pîrghie. Dacă vom continua să deplasăm pe aceeași direcție și în același sens proiecția centrului de greutate, **schiul nu poate deveni o pîrghie de gradul I, deoarece punctul de aplicație al forței nu se mai găsește pe el.** (De altfel, deși această poziție este practic irealizabilă, dacă am admite teoretic că poate fi realizată, ea ar duce la răsturnarea și căderea schiorului în cap).

Afirmarea greșită a existenței unei pîrghii de gradul I a putut fi posibilă numai datorită confuziei pe care o creează autorul prin considerarea arbitrară: „în care vîrful bocancilor și partea din față a schiului era sprijinul". Trebuie să arătăm că „sprijinul" unei pîrghii nu poate fi, teoretic, decît un punct sau o linie dreaptă perpendiculară pe axul longitudinal al ei. In practică, din cauză că materialul din care sînt construite pîrghia și sprijinul se deformează sub acțiunea presiunii, linia de sprijin se lățește puțin devenind o suprafață foarte îngustă (sau circulară în cazul punctului). Suprafața de contact a părții din față a schiului, începînd de la vîrful bocancului nu poate fi considerată ca „sprijin" de pîrghie, ci ca suprafață de sprijin pentru studierea echilibrului.

Cu alte cuvinte, în cazul de față, schiul — sau sistemul schior-schiuri — nu poate fi considerat ca o pîrghie, indiferent de grad.

5. In ceea ce privește spațiul, așa cum se exprimă în articol, autorul îl consideră numai bidimensional, pentru că lucrează numai în plan. Astfel arată :

„In coborîrea directă este ușor de înțeles că linia umerilor și șoldurilor va întretăia direcția longitudinală a schiurilor de unde reies două unghiuri egale" (pag. 735).

Deoarece două drepte care fac un unghi între ele sînt în acelaşi plan, trebuie să deducem că, de exemplu, linia umerilor şi „direcţia longitudinală a schiurilor" (???) se găsesc şi ele în acelaşi plan, dar... aceasta nu se poate întîmpla decît cel mult atunci cînd purtăm schiurile pe umeri.

De altfel, aşa cum este folosită în text, noţiunea de „plan" este foarte puţin definită, ceea ce apare clar, dacă se citesc în continuarea citatului de mai sus — aşa cum de altfel este şi în textul original — următoarele:

> „Vorbind însă despre poziţia de coborîre oblică sau de poziţia iniţială pentru viraj, linia şoldurilor şi umerilor poate avea şi alt plan decît cel arătat. Este indicat ca şi pentru viraj să păstrăm aceleaşi planuri... dar nu este o greşeală dacă schiorul îşi ţine ca poziţie statică linia şoldurilor şi umerilor în afară".

6. Cît despre preocuparea de legile biomecanice ale tehnicii, pe care autorul o anunţă în:

> „Articolul de faţă se va referi mai mult la tehnica individuală şi legile biomecanice ale tehnicii..." (pag. 730).

trebuie să o considerăm ca o promisiune neîndeplinită.

★

Analiza de mai sus nu este completă. La cea mai mare parte din citate s-a stăruit numai asupra unuia sau cîtorva aspecte, deşi ele conţin şi alte greşeli sau confuzii. O analiză completă ar fi depăşit cadrul preocupărilor revistei.

Prin sezisarea greşelilor din articolul „Principiile tehnicii moderne a schiului alpin", am dorit să contribui la evitarea deprecierii lui, datorită exprimării confuze şi uneori injuste. In fond conţinutul articolului este preţios, el reflectă o experienţă bogată şi o muncă susţinută, ceea ce demonstrează însuşi autorul, — printre altele — prin concluziile juste, de mare fineţe, ca:

> „Plafonarea unui schior — deşi are o pregătire fizică obişnuită — nu este altceva decît bariera insuficientei pregătiri tehnice ce pare de netrecut la un moment dat"...

sau:

> „...Foarte multe situaţii din acestea pot fi trecute cu succes fără ca schiorul să fie nevoit să ia o atitudine specifică, ci doar stăpînindu-şi manifestările simţului de conservare".

C. PEROVICI
Lector la I.C.F.

Sesiuni de comunicări științifice

București

În zilele de 12—13 decembrie 1956 a avut loc la București, în cadrul Ministerului Învățământului, ședința de analiza muncii de cercetări științifice și de comunicări a lucrărilor cadrelor didactice de educație fizică din învățământul superior.

La ședință au luat parte profesori și medici sportivi din mai multe centre universitare: Cluj, Timișoara, Iași, Orașul Stalin, Craiova, Arad.

Cu acest prilej au fost prezentate cele mai bune lucrări sub formă de referate. Una din cele mai interesante a fost lucrarea dr. Iacob Mihăilă de la Institutul de Igiena Muncii și Boli Profesionale, intitulată „Contribuția cercetărilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producție". Experimentul a fost efectuat în industria grea, fiind vorba despre mineri, care lucrează în condiții extrem de grele și în poziții nefirești și în industria ușoară, fiind vorba despre croitorii care lucrează în fabrici de confecții. In amîndouă cazurile consumul energetic este aproximativ același.

Rezultatele au fost înregistrate printr-o metodă proprie. In lucrare se pune problema în ce măsură se poate aplica educația fizică la acești oameni, în așa fel încît să nu dăuneze sănătății.

O altă lucrare interesantă a fost a asistentei Livia Tomas „Folosirea jocurilor dinamice în lecțiile de educație fizică în învățământul superior". Autoarea a prezentat un material foarte bogat și bine sistematizat, care poate fi folosit de orice profesor și în orice condiții.

Lucrările din atletism au fost audiate cu mult interes deoarece temele au fost actuale și bine documentate. Acestea au fost: „Metodica de predare și sistematizarea exercițiilor la alergările de ștafetă în atletism" de lector Adalbert Kovács — Universitatea „Bolyai" Cluj, „Sistematizarea exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul superior" de asistent Andrei Șimu — Institutul de Construcții București și „Observații asupra elanului și a ritmului pașilor la sărituri" de asistent Aurel Lupan — Institutul Politehnic București.

Profesorul universitar Radu Bădescu — Institutul de Mine București a prezentat lucrarea „Asupra unor probleme de natație". Autorul a demonstrat prin calcule matematice posibilitatea celor ce nu știu să înoate de a se salva de la înec.

A urmat apoi lucrarea „Metode de predare pentru însușirea exercițiilor la gimnastica sportivă" de asistent Carol Eilhardt — Institutul Politehnic Timișoara. Autorul a arătat felul cum trebuie să se lucreze cu

studenţii la gimnastica sportivă de performanţă, în ce fel trebuie făcută dozarea efortului şi mai ales cum trebuie atraşi studenţii în practicarea acestei ramuri de sport.

In lucrarea „Exerciţii pentru lecţiile de educaţie fizică desfăşurate în sălile de clasă" lectorul Dumitru Branga de la Institutul Pedagogic Bucureşti, a prezentat şi tiparul unui pantof de gimnastică, foarte uşor de confecţionat prin mijloace proprii.

O problemă care i-a preocupat şi continuă să-i preocupe pe profesorii de educaţie fizică, este aceea a densităţii lecţiei. O contribuţie valoroasă la lămurirea acestei probleme a adus-o lucrarea lectorului Constantin Bucur — Institutul Politehnic Timişoara „Contribuţii la îmbunătăţirea densităţii lecţiei".

A urmat apoi lucrarea „Unele observaţii asupra activităţii profesionale şi de educaţie fizică şi sport la studenţi" de lector Ion Coja — Institutul de Mine Bucureşti.

Asistent Zoican Lucian — Universitatea Parhon Bucureşti — a prezentat lucrarea „Consideraţii asupra nivelului de pregătire fizică a studenţilor". Autorul a urmărit timp de doi ani pregătirea fizică a studenţilor, folosindu-se de grafice comparative care cuprindeau date privitoare la anumite baremuri stabilite de catedră. S-a constatat că rezultatele obţinute de studenţi şi studente în anul I sînt mult mai bune decît la sfîrşitul anului II.

Lucrările „Combaterea viciilor de atitudine la elevi şi studenţi" de lector Iuliu Ilca — Institutul de Medicină Timişoara şi „Despre atitudinile vicioase şi tratamentul lor" de Virginia Saica — Institutul Medico-Farmaceutic Bucureşti, au fost bine documentate, autorii venind cu propuneri şi metode de lucru pentru depistarea acestor cazuri atît de des întîlnite în rîndurile elevilor şi studenţilor, aducînd în acest sens o contribuţie valoroasă.

Ceea ce a scos la iveală această sesiune prin interesantele lucrări expuse de profesori, a fost străduinţa acestora de a prezenta lucrări din ce în ce mai bune contribuind astfel la îmbunătăţirea procesului de educaţie fizică din învăţămînt.

E. C.

Timişoara

Între 14—16 decembrie 1956 s-a desfăşurat la Timişoara, în prezenţa a numeroşi profesori de educaţie fizică din învăţămîntul mediu şi superior, antrenori şi activişti sportivi din localitate, din Bucureşti, Cluj, Arad, Tg. Mureş, Constanţa, Bacău, R. Vîlcea, a IV-a sesiune de comunicări ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului, organizată de Cabinetul metodico-ştiinţific de pe lîngă C.C.F.S. regional şi filiala locală a Societăţii ştiinţelor medicale.

După cuvîntările de deschidere a sesiunii, rostite de tov. P. Gheorghiu preşedintele C.C.F.S. regional şi dr. M. Ancuşa din partea Cabinetului metodico-ştiinţific de pe lîngă C.C.F.S. regional Timişoara şi după salutul adresat participanţilor de tov. E. Ghibu din partea C.C.F.S./C.M., prof. dr.

Fl. Ulmeanu din partea Societăţii ştiinţelor medicale şi dr. I. Zega din partea Ministerului Sănătăţii s-a trecut la epuizarea bogatului program al sesiunii, axat pe probleme de organizare, cultură fizică medicală, metodică şi fiziologie sportivă.

Una dintre cele mai interesante comunicări a fost aceea a dr. M. Ancuşa, dr. V. Catina, dr. T. Petrovici şi prof. S. Olaru despre „Aspecte de sănătate publică legate de problema deficienţilor fizici". Obiectul comunicării a constat în enumerarea principalelor cauze ce contribuie la apariţia deficienţelor fizice la copii, stabilirea metodelor de depistare, combatere şi îndeosebi de prevenire a anomaliilor în dezvoltarea copilului. In cadrul lucrării au fost efectuate 3030 examinări asupra elevilor între 7—14 ani, dintre care 1070 în mediul urban şi 1954 în mediul rural. Concluzia generală a lucrării a fost următoarea : în problema deficienţilor fizici accentul trebuie pus în primul rînd pe prevenire şi numai în al doilea rînd pe combatere, elementul esenţial constituindu-l colaborarea strînsă între medic, profesor de educaţie fizică şi pedagog.

Cu acelaşi interes au urmărit participanţii la sesiune expunerea prof. C. Iovănescu — „Contribuţii la studiul antrenamentului alergătorilor de fond". Remarcabilă prin prezentarea evoluţiei metodelor de pregătire în alergarea pe distanţe lungi, prin analiza interpretării date metodei combinate de cei doi mari alergători de fond — Emil Zatopek şi Herbert Schade — şi prin caracterizarea procedeelor de antrenament ale lui Kuţ, Pirie, Kovács, Iharos, Rozsavölgyi, Tábori, lucrarea se distinge atît prin elucidarea cîtorva probleme specifice antrenamentului alergătorilor de fond cît şi prin contribuţia personală la interpretarea metodei combinate.

Au fost prezentate de asemenea lucrările „Aspecte de morbiditate ale sportivilor fruntaşi din regiunea Timişoara" de dr. T. Petrovici, cuprinzînd rezultatele studierii morbidităţii asupra unui număr de 420 sportivi fruntaşi pe un interval de 2 ani (1954—1955) şi „Problemele asistenţei medicale ale taberelor de schi" în care dr. B. Ştefanovici şi dr. V. Catina analizează probleme ale organizării asistenţei medicale în taberele de schi şi insistă asupra traumatismelor şi a tratamentelor adecvate.

Interesantă a fost şi comunicarea privind „Influenţa eforturilor fizice asupra circulaţiei de întoarcere", de dr. P. Brînzeu, dr. B. Ştefanovici, dr. V. Catina, prof. C. Iovănescu şi dr. D. Sădeanu, studiu efectuat cu ajutorul unui aparat original, de construcţie proprie, asupra condiţiilor în care se efectuează circulaţia de întoarcere în membrele inferioare, în timpul eforturilor intense depuse la antrenament şi competiţii.

Merită a fi evidenţiată, datorită atît utilităţii ei cît şi noutăţii metodei de tratament expuse, lucrarea „Tratamentul întinderilor musculare prin aplicaţii de curent constant" de dr. E. Schorscher şi dr. V. Catina.

Au mai prezentat lucrări interesante tovarăşii : prof. I. Mihăilă „Contribuţia cercetărilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producţie" (lucrare prezentată şi la sesiunea de la Bucureşti); dr. T. Petrovici şi dr. P. Munteanu „Un model de fişă pentru urmărirea igienico-sanitară a bazelor sportive" ; prof. C. Eilhardt şi prof. C. Bucur „Organi-

zarea şi funcţionarea cursului de cultură fizică medicală în centrul universitar Timişoara ; dr. E. Balogh şi dr. C. Boga „Contribuţii la problema influenţei sportului de performanţă asupra menstruaţiei şi a performanţei sportive în timpul fluxului menstrual" ; prof. N. Petrescu „Contribuţii la studiul relaţiilor dintre gîndire-viteză la jucătorii de fotbal" ; prof. E. Piticaru „Contribuţii la tratamentul artropatiilor scapulohumerale prin gimnastică medicală".

Regretăm că, deşi anunţată în program, nu a fost susţinută lucrarea de metodică, importantă prin faptul că reprezenta o generalizare a practicii, a prof. C. Lache „Din experienţa pregătirii echipei de handbal Ştiinţa Timişoara".

Tot în cadrul sesiunii a fost prezentată o lecţie de gimnastică sportivă susţinută de studenţii de la cursul facultativ, cu scopul de a se demonstra eficacitatea densităţii lecţiei. Faptul că în programul sesiunii a fost introdusă o lecţie de gimnastică este un lucru pozitiv, dar credem că era mai nimerit ca această lecţie să fi fost prezentată odată cu lucrarea : „Problema densităţii maxime a lecţiei de educaţie fizică în institutele de învăţămînt superior", susţinută la sesiunea din luna ianuarie — 1956.

Deşi apreciem iniţiativa organizatorilor de a introduce în programul sesiunii filmul documentar — şi ne permitem a o recomanda pentru viitoarele sesiuni — nu putem să nu formulăm rezerve în ceea ce priveşte filmul „Cu privire la organizarea unei tabere de schi cu studenţii" care, lipsit de o prezentare teoretică, ştiinţifică prealabilă şi neavînd un caracter metodico-ştiinţific, s-a situat pe o linie laterală sesiunii.

La închiderea sesiunii au luat cuvîntul tov. Emil Ghibu şi I. Istrate din partea C.C.F.S./C.M., M. Ionescu din partea Ministerului Învăţămîntului, dr. I. Zega din partea Ministerului Sănătăţii, prof. Fl. Ulmeanu din partea Societăţii ştiinţelor medicale, Nicu Alexe din partea Centrului de cercetări ştiinţifice şi dr. M. Ancuşa din partea filialei Timişoara a Centrului de cercetări ştiinţifice.

Inaltul nivel ştiinţific al majorităţii lucrărilor prezentate, larga participare la discuţii — care au dus la clarificarea unor probleme, la completarea lucrărilor, dînd totodată sugestii de viitor cercetătorilor — împărţirea lucrărilor pe probleme, introducerea în programul comunicărilor a unei lecţii model de gimnastică, utilizarea filmului (cu toate lipsurile semnalate), organizarea ireproşabilă (materialele prevăzute în program au fost multiplicate din vreme încît fiecare participant a avut posibilitatea să urmărească pe text lucrarea în timpul expunerii), cît şi faptul că au fost prezentate lucrări şi din alte centre, toate acestea constituie aspecte noi, pozitive ale acestei sesiuni care a demonstrat o dată mai mult contribuţia pe care o pot avea oamenii de ştiinţă în dezvoltarea culturii fizice şi sportului.

Din recomandările care s-au făcut notăm : îndreptarea atenţiei, pe viitor, spre educaţia fizică şi sportul din şcolile medii şi profesionale cît şi spre problemele legate de sportul de masă, atragerea în munca de cercetări ştiinţifice a antrenorilor, sportivilor şi profesorilor de educaţie

fizică din învăţămîntul mediu, strîngerea colaborării acestora cu medicul de cultură fizică, prezentarea mai multor lucrări de generalizare a practicii, introducerea în programul sesiunilor a unor lucrări practice (lecţii model, filme documentare) care să vină în sprijinul demonstrării lucrărilor teoretice.

Cea de a IV-a sesiune de comunicări ştiinţifice de la Timişoara şi-a atins scopul, reprezentînd un nou pas înainte în munca de cercetări din domeniul culturi fizice şi sportului.

G. P.

Cărţi noi de sport

Cartea intitulată „Jocuri pentru copii şi tineret" elaborată de colectivul de prof. Mujicicov N., Branga D. şi Mujicicov C, apărută în Editura Tineretului, o considerăm binevenită, de oarece se simţea de mult lipsa unei astfel de lucrări

Cu toate că în cuprinsul ei se găsesc şi jocuri cunoscute, lucrarea este publicată într-o formă nouă, jocurile fiind sistematizate şi însoţite de reguli bine determinate precum şi de indicaţii metodice.

Jocurile sînt împărţite în jocuri de mişcare şi jocuri distractive şi se adresează celor mai diferite vîrste.

De asemenea, multe din cele aproape patru sute de jocuri sînt însoţite de desene clare şi sugestive, executate cu multă măiestrie de Zeno Dragomir, încît din simpla citire a jocului ai impresia participării active şi imediate.

Lucrarea vine în sprijinul nu numai a profesorilor şi instructorilor de educaţie fizică, ci a tuturor pedagogilor interesaţi în educarea multilaterală a copiilor şi tineretului.

Cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice

Melbourne — 1956

REZULTATELE ÎNTRECERILOR FINALE

ATLETISM

Probe masculine

100 m plat: I. Morrow (S.U.A.) 10,5; II. Baker (S.U.A.) 10,5; III. Hogan (Australia) 10,6; IV. Murchison (S.U.A.) 10,8; V. Germar (Germ.) 10,9; VI. Agostini (Trinidad) 10,9.

200 m plat: I. Morrow (S.U.A.) 20,6 (r. o.); II. Stanfield (S.U.A.) 20,7; III. Baker (S.U.A.) 20,9; IV. Agostini (Trinidad) 21,1; V. Tokarev (U.R.S.S.) 21,2; VI. Conceiçao (Brazilia) 21,3.

400 m plat: I. Jenkins (S.U.A.) 46,7; II. Haas (Germ.) 46,8; III—IV. Ignatiev (U.R.S.S.) și Hellsten (Finlanda) 47,0; V. Jones (S.U.A.) 48,1; VI. Spence (Africa de sud) 48,3.

800 m plat: I. Courtney (S. U. A.) 1:47,7 (r. o.); II. Johnson (Marea Brit.) 1:47,8; III. Boysen (Norv.) 1:48,1; IV. Sowell (S.U.A.) 1:48,3; V. Farrell (Marea Brit.) 1:49,2; VI. Spurrier (S.U.A.) 1:49,3.

1500 m plat: I. Delaney (Irlanda) 3:41,2 (r. o.); II. Ritzenheim (Germ.) 3:42,0; III Landy (Australia) 3:42,3; IV. Tábori (R.P.U.) 3:42,4; V. Hewson (Marea Brit.) 3:42,6; Jungwirth (Cehoslovacia) 3:42,6.

5000 m: I. Kuț (U.R.S.S.) 13:39,6 (r.o.); II. Pirie (Marea Brit.) 13:50,6; III. Ibbotson (Marea Brit.) 13:54,3; IV. Szabo (R.P.U.) 14:03,4; V. Thomas (Australia) 14:04,8; VI. Tábori (R.P.U.) 14:09,8.

10.000 m: I. Kuț (U.R.S.S.) 28:45,6 (r.o.); II. Kovács (R.P.U.) 28:52,4; III. Lawrence (Australia) 28:53,6; IV. Kriszkowiak (R.P.P.) 29:00,0; V. Norris (Marea Brit.) 29:05,0; VI. Cerniavski (U.R.S.S.) 29:21,6.

110 m g.: I. Calhoun (S.U.A.) 13,5 (r.o.); II. Davis J. (S.U.A.) 13,5 (r.o.); III. Shankle (S.U.A.) 14,1; IV. Lauer (Germ.) 14,1; V. Lorger (Iugosl.) 14,7; VI. Stolearov (U.R.S.S.) 14,7.

400 m g.: I. Davis G. (S.U.A.) 50,1; (r.o.); II. Sauthern (S.U.A.) 50,8; III. Culbreath (S.U.A.) 51,6; IV. Lituiev (U.R.S.S.) 51,7; V. Lean (Australia) 51,7; VI. Potgieter (Africa de sud) 56,0.

3000 m obst.: I. Brasher (Marea Brit.) 8:41,2 (r.o.); II. Rozsnióy (R.P.U.) 8:43,6; III. Larsen (Norv.) 8:44,0; IV. Laufer (Germ.) 8:44,4; V. Rîjșcin (U.R.S.S.) 8:44,6; VI. Disley (Marea Brit.) 8:44,6.

Maraton: I. Mimoun (Franța) 2h25:00,0; II. Mihalic (Iugosl.) 2h26:32,0; III. Karvonen (Finlanda) 2h27:46,0; IV. Hoon Lee (Coreea de sud) 2h28:47,0; V. Kavashima (Japonia) 2h29:19,0; VI. Zatopek (Cehosl.) 2h29:34,0.

4x100 m: I. S.U.A. (Murchison, King, Baker, Morrow) 39,5; (r. m.); II. U. R. S. S. (Barteniev, Tokarev, Konovalov, Suhariev) 39,8 (r. eur.); III. Germania (Knorzer, Pohl, Germar, Fütterer) 40,3; IV. Italia (Lombardo, Gnocchi, Ghiselli, Galbiati) 40,4; V. Marea Britanie (Box, Sandström, Shenton, Segal) 40,6; VI. R.P.P. (Foix, Jarzembowski, Szmiedt, Baranovski) 40,6.

4x400 m: I. S.U.A. (Jenkins, Jones, Mashburn, Courtney) 3:04,8; II. Australia (Gibson, Gosper, Gregory, Lean) 3:06,2; III. Marea Britanie (Wheeler, Higgins, Salsbury, Johnson) 3:07,2; IV. Germania (Haas, Kuehl, Oberste, Poerschke) 3:08.2; V. Canada (Tobacco, Sloan, Cockburn, Clement) 3:10,2; Jamaica a fost descalificată.

Săritura în înălțime: I. Dumas (S.U.A.) 2,12 m (r.o.); II. Porter (Australia) 2,10; III. Kaşkarov (U.R.S.S.) 2,08; IV. Petersson (Suedia) 2,06; V. Money (Canada) 2,03; VI. Sitkin (U.R.S.S.) 2,00.

Săritura cu prăjina: I. Richards (S. U.A.) 4,56 m (r.o.); II. Gutovski (S. U.A.) 4,53; III. Rubanis (Grecia) 4,50; IV. Mattos (S.U.A.) 4,35; V. Lundberg (Suedia) 4,25; VI. Waszny (R.P.P.) 4,25

Săritura în lungime: I. Bell (S.U.A.) 7,83 m; II. Bennett (S.U.A.) 7,68; III. Valkama (Finlanda) 7,48; IV. Bondarenko (U.R.S.S.) 7,44; V. Olowu (Nigeria) 7,36; VI. Kropidlowski (R.P.P.) 7,30.

Triplu-salt: I. Da Silva (Brazilia) 16,35 m (r.o.); II. Einarsson (Islanda) 16,25; III. Kreer (U.R.S.S.) 16,02; IV. Sharpe (S.U.A.) 15,88; V. Rehak (Cehosl.) 15,85; VI. Şcerbakov (U.R.S.S.) 15,80.

Aruncarea suliţei: I. Danielsen (Norv.) 85,71 m (r.m.); II. Sidlo (R.P.P.) 79,98; III. Ţîbulenko (U.R.S.S.) 79,50; IV. Koschel (Germ.) 74,60; V. Kopyto (R.P.P.) 74,28; VI. Lievore (Italia) 72,88.

Aruncarea ciocanului: I. O'Connolly (S.U.A.) 63,19 m (r.o.); II. Krivonosov (U.R.S.S.) 63,03; III. Samoţvetov (U.R.S.S.) 62,56; IV. Hall (S.U.A.) 61,56, V. Csérmak (R.P.U.) 60,70; VI. Racic (Iugosl.) 60,36.

Aruncarea greutăţii: I. O'Brien (S.U.A.) 18,57 m (r.o.); II. Nieder (S.U.A.) 18,18; III. Skobla (Cehosl.) 17,55; IV. Bantum (S.U.A.) 17,48; V. Baliaev (U.R.S.S.) 16,96; VI. Uddebom (Suedia) 16,65.

Aruncarea discului: I. Oerter (S.U.A.) 56,36 m (r.o.); II. Gordien (S.U.A.) 54,81; III. Koch (S.U.A.) 54,40; IV. Pharaoh (Marea Brit.) 54,27; V. Grigalka (U.R.S.S.) 52,37; VI. Consolini (Italia) 52,21.

20 km marş: I. Spirin (U.R.S.S.) 1h31:27,0 (r.o.); II. Mikenas (U.R.S.S.) 1h32:03; III. Junk (U.R.S.S.) 1h32:12.0; IV. Ljunggren (Suedia) 1h32:24,0; V. Vickers (Marea Brit.) 1h32:34,2; VI. Keane (Australia) 1h33:52,0.

50 km marş: I. Read (Noua Zeelandă) 4h30:42,0; II. Maskilskov (U.R.S.S.) 4h32:56,0; III. Ljunggren (Suedia) 4h 35:02,0; IV. Pamich (Italia) 4h39:00,0; V. Róka (R.P.U.) 4h50:09,0; VI. Smith (Australia) 5h00:08,0.

Decatlon: I. Campbell (S.U.A.) 7937 p. (r.o.); II. Johnson (S.U.A.) 7587; III Kuznetov (U.R.S.S.) 7465; IV. Palu (U.R.S.S.) 6930; V. Lauer (Germ.) 6843; VI. Meyer (Germ.) 6773.

Probe feminine

100 m plat: I. Cuthbert (Australia) 11,5; II. Stubnick (Germ.) 11,7; III. Mathews (Australia) 11,7; IV. Daniels (S.U.A.); V. Leone (Italia); VI. Armitage (Marea Brit.) (necronometrate).

200 m plat: I. Cuthbert (Australia) 23,4 (r.o.eg.); II. Stubnick (Germ.) 23,7; III. Mathews (Australia) 23,8; IV. Croker (Australia) 24,0; V. Paul (Marea Brit.) 24,3; VI. Köhler (Germ.) 24,3.

80 m g.: I. Strickland (Australia) 10,7 (r. o.); II. Köhler (Germ.) 10,9; III. Thrower (Australia) 11,0; IV. Bîstrova (U.R.S.S.) 11,1; V. Golubniceaia (U.R.S.S.) 11,2; VI. Cooke (Australia) 11,2.

4x100 m: I. Australia (Strickland, Croker, Mellor, Cuthbert) 44,5 (r. m.); II. Marea Britanie (Pashley, Scrivens, Paul, Armitage) 44,7; III. S.U.A. (Faggs, Mathews, Rudolf, Daniels) 44,9; IV. U.R.S.S. (Krepkina, Rejcikova, Itkina, Bocikareva) 45,6; V. Italia (Mosso, Bertoni, Greppi, Leone) 45,7; VI. Germania (Köhler, Mayer, Sanders, Stubnick) 47,2.

Săritura în înălţime: I. Mac Daniel (S.U.A.) 1,76 m (r.m.); II—III Pisareva (U.R.S.S.) şi Hopkins (Marea Britanie) 1,67; IV. Larking (Suedia) 1,67; V. Balaş (R.P.R.) 1,67; VI Mason (Australia) 1,67.

Săritura în lungime: I. Krzezinska-Dunska (R.P.P.) 6,35 m (r.m. eg.); II. White (S.U.A.) 6,09; III. Dvalişvili (U.R.S.S.) 6,07; IV. Fisch (Germ.) 5,89; V. Lambert (Franţa) 5,88; VI. Safronova (U.R.S.S.) 5,85.

Aruncarea suliţei: I. Iaunzem (U.R.S.S.) 53,86 m (r.o.); II. Ahrens (Chile) 50,38; III. Koniaeva (U.R.S.S.) 50,28; IV. Zatopkova (Cehosl.) 49,83; V. Almquist (Suedia) 49,74; VI. Figwer (R.P.P.) 48,16.

Aruncarea greutăţii: I. Tîşchievici (U.R.S.S.) 16,59 m (r.o.); II. Zîbina (U.R.S.S.) 16,53; III. Werner (Germ.) 15,61; IV. Doinikova (U.R.S.S.) 15,54; V. Sloper (Noua Zeelandă) 15,34; VI. Brown (S.U.A.) 15,12.

Aruncarea discului: I. Fikotova (Cehosl.) 53,69 m (r.o.); II. Begliakova (U.R.S.S.) 52,54; III. Ponomariova (U.R.S.S.) 52,02; IV. Brown (S.U.A.) 51,35; V. Elkina (U.R.S.S.) 48,20; VI. Avellan (Argentina) 46,73.

BASCHET

I. S.U.A.; II. U.R.S.S.; III. Uruguay; IV. Franţa; V. R.P.B.; VI. Braziliia.

BOX

Muscă: I. Spinks (Marea Brit.); II. Dobrescu (R.P.R.); III. Libeer (Franţa) şi Caldwell (Irlanda).

Cocoş: I. Behrendt (Germ.); II. Song (Coreea de sud); III. Gilroy (Irlanda) şi Barrientos (Chile).

Pană: I. Safronov (U.R.S.S.); II. Nicholls (Marea Brit.); III. Niedwiedski (R.P.P.) şi Hämälainen (Finlanda).

Semiuşoară: I. Mac Taggart (Marea Brit.); II Kurschat (Germ.); III. Byrne (Irlanda) şi Laguetko (U.R.S.S.).

Uşoară: I. Enghibarian (U.R.S.S.); II. Nenci (Italia); III. Loubscher (Africa de sud) şi Dumitrescu (R.P.R.).

Semimijlocie: I. Linca (R.P.R.); II. Tiedt (Irlanda); III. Hogarth (Australia) şi Gargano (Marea Britanie).

Mijlocie-uşoară: I. Papp (R.P.U.); II. Torres (S.U.A.); III. Mac Cormack (Marea Britanie) şi Pietrzykowski (R. P.P.).

Mijlocie: I. Şatkov (U.R.S.S.); II. Tapia (Chile); III. Chapron (Franţa) şi Zaiazar (Argentina).

Semigrea: I. Boyd (S.U.A.); II. Negrea (R.P.R.); III. Lucas (Chile) şi Murauskas (U.R.S.S.).

Grea: I. Rademacher (S.U.A.); II. Muhin (U.R.S.S.); III. Bekker (Africa de sud) şi Bozzano (Italia).

CAIAC

Simplu fond (10.000 m): I. Fredricksson (Suedia) 47:43,4; II. Hatlacky (R.P.U.) 47:53,4; III. Scheuer (Germ.) 48:00,0; IV. Stromberg (Finlanda) 48:15,8; V. Pisarev (U.R.S.S.) 49:58,2; VI. Cepciansky (Cehosl.) 50:08,2.

Dublu fond (10.000 m): I. R.P.U. (Urányi, Fábián) 43:37,0; II. Germania (Briel, Kleine) 43:40,6; III. Australia (Green, Brown) 43:43,2; IV. Suedia (Watterstrom, Sundin) 44:06,7; V. U.R.S.S. (Iaţinenko, Klimov) 45:59,3; VI. Cehoslovacia (Jemelka, Klaboug) 46:13,1.

Simplu viteză (1.000 m): I. Fredriksson (Suedia) 4:12,8; II. Pisarev (U.R.S.S.) 4:15,3; III. Kiss (R.P.U.) 4:16,2; IV. Kaplaniak (R.P.P.) 4:19,8; V. Gantois (Franţa) 4:22,1; VI. Cepciansky (Cehoslovacia) 4:23,2.

Dublu viteză (1.000 m): I. Germania (Scheuer, Miltemberger) 3:49,6; II. U.R.S.S. (Kaaleste, Demitkov) 3:52,4; III. Austria (Maximilian, Widerman) 3:54,8; IV. R.P.R. (Anastasescu, Todorov) 3:56,1; V. Franţa (Graffen, Meyer) 3:58,3; VI. Belgia (Verbrugghe, Van de Moere) 3:58,7.

Simplu feminin viteză (500 m): I. Dementieva (U.R.S.S.) 2:18,9; II. Zenz (Germania) 2:19,6; III. Soby (Danemarca) 2:22,3; IV. Berkes (R.P.U.) 2:23,5; V. Cochrane (Australia) 2:23,8; VI. Walkowiak (R.P.P.) 2:24,1.

CANOE

Simplu viteză (1.000 m): I. Rotman (R.P.R.) 5:05,3; II. Herniék (R.P.U.) 5:06,2; III. Buharin (U.R.S.S.) 5:12,7; IV. Hradil (Cehosl.) 5:15,9; V. Kirschner (Germ.) 5:18,6; VI. Wettersten (Suedia) 5:28,0.

Dublu viteză (1.000 m): I. R.P.R. (Dumitru, Ismailciuc) 4:47,4; II. U.R.S.S. (Harin, Botev) 4:48,6; III. R.P.U. (Wieland, Mohács) 4:54,3; IV. Franţa (Dransart, Renaud) 4:54,7; V. Australia (Jones, Ohman) 5:03,4; VI. Austria (Schandler, Waltner) 5:04,4.

Simplu fond (10.000 m): I. Rotman (R.P.R.) 56:41,0; II. Bértl (R.P.U.) 57:11,0; III. Buharin (U.R.S.S.) 57:14,5; IV. Vokner (Cehosl.) 57:44,5; V. Johannsen (Germ.) 58:50,1; VI. Wettersten (Suedia) 59:24,7.

Dublu fond (10.000 m): I. U.R.S.S. (Harin, Botev) 54:02,4; II. Franţa (Dransart, Renaud) 54:48,3; III. R.P.U. (Farkas, Hunics) 55:15,6; IV. Germania (Drews, Soltau) 55:21,1; V. R.P.R. (Dumitru, Ismailciuc) 55:51,1; VI. Danemarca (Duun, Haunstoff) 55:54,3.

CANOTAJ ACADEMIC

Simplu: I. Ivanov (U.R.S.S.) 8:02,5; II. Mac Kenzie (Australia) 8:07,7; III. Kelly (S.U.A.) 8:11,1; IV. Kocerka (R.P.P.) 8:12,9.

Dublu: I. U.R.S.S. (Berkutov, Tiukalov) 7:24,0; II. S.U.A. (Costello, Gardiner) 7:32,2; III. Australia (Riley, Wood) 7:37,4; IV. Germania (Schneider, Hipper) 7:41,7.

2 fără cîrmaci: I. S.U.A. (Fifer, Hecht) 7:55,4; II. U.R.S.S. (Buldakov, Ivanov) 8:03,9; III. Austria (Kleumstein, Saggeder) 8:11,8; IV. Australia (Raper, Grace) 8:22,2.

2+1: I. S.U.A. (Ayrault, Findlay+ Seiffert) 8:26,1; II. Germania (Vangroo-

deck, Arnot+Brokovski) 8:29,2; III. U.R.S.S. (Emociuk, Ilin+Endecur) 8:31,0; IV. R.P.P. (Schwartzer, Jagodzinski+Mainka) 8:31,5.

4 fără cîrmaci: I. Canada (Mac Kinnon, Leomer, Dhondt, Arnold) 7:08,8; II. S.U.A. (Welchli, Mac Kinley J., Mac Kinley A., Mac Intosh) 7:18,4; III. Franţa (Delacour, Mercier, Guillabert, Rissart) 7:20,9; IV. Italia (Moiolli, Marcelli, Zucchi, Cantoni) 7:22,5.

4+1: I. Italia (Trincavelli, Vanzin, Sgheiz, Winkler+Stefanoni) 7:19,4; II. Suedia (Larsson, Eriksson, Aronsson, Gunnarsson+Goeransson) 7:22,4; III. Finlanda (Lehtela, Poutanen, Hanninen, Pitkannen+Niemi) 7:30,9; IV. Australia (Cowey, Mac Mahon, Libbis, Allen+Jenkinson) 7:31,1.

8+1: I. S.U.A. (Beer, Charlton, Cooke, Esselstyn, Grimes, Wailes, Whighte, Morey+Becklean) 6:35,2; II. Canada (Mac Donald, Mac Kerlich, Wayne, Helliwell, Wilson, Mac Clure, Kueber, West+Ogawa) 6:37,1; III. Australia (Aikmann, Boykett, Banfield, Howden, Manton, Howell, Monger, Doyle+Heitt) 6:39,2; IV. Suedia (Larsson, Eriksson, Andersson L., Hansson K., Hansson, Andersson R., Aronsson, Gunarsson+Goeransson) 6:48,1.

CICLISM

Urmărire pe echipe: I. Italia (Faggin, Gasparella, Domenicali, Glaudini) 4:37,2 (r.o.); II. Franţa (Vermeulen, Leconte, Bianchi, Graczyk) 4:39,2; III. Marea Britanie (Burgess, Gambrill, Geddes, Simpson) 4:42,2; IV. Africa de sud (Swift, Fowler, Jonker, Hettema) 4:43,8.

Tandem viteză: I. Australia (Brown, Marchant); II. Cehoslovacia (Foucek, Macek); III. Italia (Ogna, Pinarello); IV. Marea Britanie (Brotherton, Thompson).

Individual viteză: I. Rousseau (Franţa); II. Pesenti (Italia); III. Play (Australia); IV. Johnston (Noua Zeelandă).

Fond individual (187,371 km): I. Baldini (Italia) 5h21:17,0 (media orară 35,060 km); II. Geyre (Franţa) 5h23:16,0; III. Jackson (Marea Brit.); IV. Tuller (Germania); V. Schur (Germania); VI. Brittain (Marea Brit.) 5h23:40,0.

Fond pe echipe: I. Franţa 22 p; II. Marea Britanie 23 p; III. Germania 27 p; IV. Italia 36 p; V. Suedia 47 p; VI. U.R.S.S. 63 p.

1 km cu start de pe loc: I. Faggin (Italia) 1:09,8 (r.o.); II. Foucek (Cehosl.) 1:11,4; III. Swift (Africa de sud) 1:11,6; IV. — V. Argenton (Brazilia) şi Scarfe (Australia) 1:12,1; VI. Serra (Uruguay), Savostin (U.R.S.S.) şi Danson (Marea Brit.) 1:12,3.

FOTBAL

I. U.R.S.S.; II. Iugoslavia; III. R.P.B.; IV. India.

GIMNASTICĂ

Feminin

Individual pe aparate

Sol: I—II. Latînina (U.R.S.S.) şi Keleti (R.P.U.) 18,732; III. Leuştean (R.P.R.) 18,699; IV-VI. Boşakova (Cehosl.) Tanaka (Japonia) şi Muratova (U.R.S.S.) 18,566.

Paralele inegale: I. Keleti (R.P.U.) 18,966 p; II. Latînina (U.R.S.S.) 18,833; III. Muratova (U.R.S.S.) 18,800; IV. Boşakova (Cehosl.) 18,733; V. Rakoczi (R.P.P.) 18,700; VI. Tass şi Kertesz (R.P.U.) 18,633.

Bîrnă: I. Keleti (R.P.U.) 18,800; II. Boşakova (Cehosl.) şi Manina (U.R.S.S.) 18,633; IV. Latînina (U.R.S.S.) şi Marejkova (Cehosl.) 18,533; VI. Leuştean (R.P.R.) 18,500.

Sărituri: I. Latînina (U.R.S.S.) 18,83; II. Manina (U.R.S.S.) 18,79; III. Culling (Suedia) şi Tass (R.P.U.) 18,73; V. Muratova (U.R.S.S.) 18,66; VI. Leuştean (R.P.R.) 18,63.

Individual compus: I. Latînina (U.R.S.S.) 74,931; II. Keleti (R.P.U.) 74,630; III. Muratova (U.R.S.S.) 74,464; IV. Leuştean (R.P.R.) 74,363; V. Tass (R.P.U.) 74,332; VI. Manina (U.R.S.S.) 74,231.

Ansamblu

I. R.P.U. 75,20; II. Suedia 74,20; III. R.P.P. şi U.R.S.S. 74,0; V. R.P.R. 73,40; VI. Japonia 73,20.

Echipe

I. U.R.S.S. 444,80; II. R.P.U. 443,50; III. R.P.R. 438,20; IV. R.P.P. 436,50;

V. Cehoslovacia 435,366; VI. Japonia 433,666.

Masculin

Individual pe aparate

Sol. I. Muratov (U.R.S.S.) 19,20; II. Ciukarin (U.R.S.S.), Thoresson (Suedia) şi Noboyuki (Japonia) 19,10; V. Titov (U.R.S.S.) 18,95; VI. Daniş (Cehosl.) 18,80.

Paralele: I. Ciukarin (U.R.S.S.) 19,20; II. Kubota (Japonia) 19,15; III. Ono şi Takemoto (Japonia) 19,10; V. Azarian (U.R.S.S.) 19,0; VI. Aihara (Japonia) şi Lindfors (Finlanda) 18,90.

Bară fixă: I. Ono (Japonia) 19,60; II. Titov (U.R.S.S.) 19,40; III. Takemoto (Japonia) 19,30; IV. Ciukarin şi Stolbov (U.R.S.S.) 19,25; VI. Bantz (Germania) 19,15.

Sărituri; I. Bantz (Germania) şi Muratov (U.R.S.S.) 18,85; III. Titov (U.R.S.S.) 18,75; IV. Wied (Germania) şi Şahlin (U.R.S.S.) 18,70; VI. Takemoto (Japonia) 18,65.

Cal cu mînere: I. Şahlin (U.R.S.S.) 19,25; II. Ono (Japonia) 19,20; III. Ciukarin (U.R.S.S.) 19,10; IV. Skvor (Cehosl.) 19,05; V. Titov (U.R.S.S.) 19,0; VI. Bim (Cehosl.) 18,95.

Inele: I. Azarian (U.R.S.S.) 19,35; II. Muratov (U.R.S.S.) 19,15; III. Kubota şi Takemoto (Japonia) 19,10; V. Ono şi Aihara (Japonia) 19,05.

Individual compus: I. Ciukarin (U.R.S.S.) 114,25; II. Ono (Japonia) 114,20; III. Titov (U.R.S.S.) 113,80; IV. Takemoto (Japonia) 113,55; V. Muratov (U.R.S.S.) 113,30; VI. Bantz (Germania) 112,90.

Echipe

I. U.R.S.S. 568,25; II. Japonia 566,40; III. Finlanda 555,95; IV. Cehoslovacia 554,10; V. Germania 552,45; VI. S.U.A. 547,50.

HALTERE

Categoria cea mai uşoară: I. Vinci (S.U.A.) 342,5 kg (r.m.) (105+105 r.o. +132,5); II. Stogov (U.R.S.S.) 337,5 (105+105 r.m. +127,5); III. Namdju (Iran) 332,5 (100+102,5+130); IV. Yu (Coreea de sud) 320 (90+95+135 r.m.); V. Nanbu (Japonia) 310 (85+95+127,5); VI. Kim (Coreea de sud) 307,5 (87,5+97,5+120).

Categoria semiuşoară: I. Berger (S.U.A.) 352,5 (r. m.) (107,5+107,5+137,5); II. Minaev (U.R.S.S.) 342,5 (115 r.m. +100+127,5); III. Zielinski (R.P.P.) 335 (105+102,5+127,5); IV. Willkes (Trinidad) 330 (100+ 105 +125); V. Shiratori (Japonia) 325 (97,5+ 100+ 127,5); VI. Mischke (Germania) 320 (100+95+125).

Categoria uşoară: I. Rîbak (U.R.S.S.) 380 (110+120+150); II. Habutdinov (U.R.S.S.) 372,5 (125+110+137,5); III. Ciang Hee (Coreea de sud) 370 (107,5+112,5+150); IV. Onuma (Japonia); V. Tamraz (Iran); VI. Czepulkovski (R.P.P.).

Categoria semimijlocie: I. Bogdanovski (U.R.S.S.) 420 kg (132,5+122,5+165); II. George (S.U.A.) 412,5 (122,5+127,5+162,5); III. Pignatti (Italia) 382,5 (117,5 + 117,5 + 147,5); IV. Bochrenk (R.P.P.); V. Kim Soung (Coreea); VI. Beck (R.P.P.).

Categoria mijlocie: I. Konno (S.U.A.) 447,5 (r.m.) (140+ 132,5+ 175); II. Stepanov (U.R.S.S.) 427,5 (135+130+162,5); III. George (S.U.A.) 417,5 (120+130+167,5); IV. Mansuri (Iran) 417,5 (132,5+ 122,5+ 162,5); V. Caira (Marea Brit.) 405 (127,5+ 122,5+ 155); VI. Psenicka (Cehosl.) 400 (125+ 120+155).

Categoria semigrea: I. Vorobiev (U.R.S.S.) 462,5 (r.m.) (147,5 r.m.+137,5+ 177,5); II. Sheppard (S.U.A.) 442,5 (140+ 137,5+ 165); III. Debuf (Franţa) 425 (130+ 127,5+ 167,5); IV. Rahnavardi (Iran) 425 (140+ 127,5+157,5); V. Veselinov (R.P.B.) 407,5 (132,5+120+155); VI. Bee Tan (Malaesia) 395 (117,5+122,5+155).

Categoria grea: I. Anderson (S.U.A.) 500 (r. o.) (167,5+145+187,5); II. Silvetti (Argentina) 500 (175+145+180); III. Pigaiani (Italia) 452,5 (150+130+172,5); IV. Pejhan (Iran) 450 (147,5+132,5+170); V. Mäkinen (Finlanda) 432,5 (127,5+137,5+167,5); VI. Bailli (Canada) 432,5 (147,5+122,5+162,5).

HOCHEI PE IARBĂ

I. India; II. Pakistan; III. Germania; IV. Marea Britanie; V. Australia; VI. Noua Zeelandă.

INOT

Probe feminine

100 m liber: I. Fraser (Australia) 1:02,0 (r. m.); II. Crapp (Australia) 1:02,3;

III. Leech (Australia) 1:05,1; IV. Rosazza (S.U.A.) 1:05,2; V. Grant (Canada) 1:05,4; VI. Mann (S.U.A.) 1:05,6.

400 m liber: I. Crapp (Australia) 4:54,6 (r. o.); II. Fraser (Australia) 5:02,5; III. Ruuska (S.U.A.) 5:07,1; IV. Schriver (S.U.A.) 5:12,9; V. Szekely R. P.U.) 5:14,2; VI. Morgan (Australia) 5:14,3.

100 m. spate: I. Grinham (Marea Brit). 1:12,9 (r. o.); II. Cone (S.U.A.) 1:12,9; III. Edwards (Marea Brit.) 1:13,1; IV. Schmidt (Germ.) 1:13,4; V. Murphy (S.U.A.) 1:14,1; VI. Hoyle (Marea Brit.) 1:14,3.

100 m fluture: I. Mann (S.U.A.) 1:11,0 (r. o.); II. Ramey (S.U.A.) 1:11,9; III. Sears (S.U.A.) 1:14,4; IV. Littomericzky (R.P.U.) 1:14,9; V. Bainbridge (Australia) 1:15,2; VI. Langenau (Germ.) 1:17,4.

200 m bras: I. Happe (Germ.) 2:53,1; II. Szekely (R.P.U.) 2:54,8; III. Ten Elsen (Germ.) 2:55,1; IV. Jericevic (Iugosl.) 2:55,8; V. Killermann (R. P. U.) 2:56,1; VI. Gordon (Marea Brit.) 2:56,1.

4 x 100 m liber: I. Australia (Fraser, Leech, Morgan, Crapp) 4:17,1 (r. m.); II. S.U.A. (Ruuska, Mann, Simons, Rosazza) 4:19,2; III. Africa de sud (J. Myburgh, Roberts, Abernethy, N. Myburgh) 4:25,7; IV. Germania (Kuenzel, Haase, Janson, Klomp) 4:26,1; V. Canada (Stewart, Priestl, Barber, Grant) 4:28,3; VI. Suedia (Hellstrom, Wangberg, Larssen, Jansson) 4:30,0.

Probe masculine

100 m liber: I. Henricks (Australia) 55,4 (r. o.); II. Devitt (Australia) 55,8; III. Chapman (Australia) 56,7; IV. Peterson (S.U.A.) 57,2; V. Hanley (S.U.A.) 57,6; VI. Woosley (S.U.A.) 57,6.

400 m liber: I. Rose (Australia) 4:27,3 (r.o.); II. Yamanaka (Japonia) 4:30,4; III. Breen (S.U.A.) 4:32,5; IV. O'Halloran (Australia) 4:32,9; V. Zierold (Germ.) 4:34,6; VI. Winram (Australia) 4:34,9.

1500 m liber: I. Rose (Australia) 17:58,9; II. Yamanaka (Japonia) 18:00,3; III. Breen (S.U.A.) 18:08,2; IV. Garetti (Australia) 18:26,5; V. Slater (Canada) 18:38,1; VI. Boiteux (Franța) 18:38,3.

100 m spate: I. Thiele (Australia) 1:02,2 (r. o.); II. Monckton (Australia) 1:03,2; III. Mac Kinnoy (S.U.A.) 1:04,5; IV. Christophe (Franța) 1:04,9; V. Hayres (Australia) 1:05,0; VI. Sykes (Marea Brit.) 1:05,6.

200 m fluture: I. Yorczik (S.U.A.) 2:19,3; II. Ishimoto (Japonia) 2:23,8; III. Tumpek (R.P.U.) 2:23,9; IV. Nelson (Australia) 2:26,6; V. Marshall (Australia) 2:27,2; VI. Rios (Mexic) 2:27,3.

200 m bras: I. Furukava (Japonia) 2:34,7 (r. o.); II. Yoshimura (Japonia) 2:36,7; III. Iunicev (U.R.S.S.) 2:36,8; IV. Gathercole (Australia) 2:38,7; V. Zaseda (U.R.S.S.) 2:39,0; VI. Gieie (Danemarca) 2:40,0.

4 x 200 m: I. Australia (O'Halloran, Devitt, Rose, Henricks) 8:23,6 (r. m.); II. S.U.A. (Patterson, Breen, Woosley, Konno) 8:31,5; III. U.R.S.S. (Sorokin, Strujanov, Nikolaev, Nikitin) 8:37,7; IV. Japonia (Koga, Tami, Nonoshito, Yamanaka) 8:36,6; V. Germania (Köhler, Reich, Zierold, Bleeker) 8:43,4; VI. Marea Britanie (Williams, Roberts, Mac Kenzie, Wardrop) 8:44,2.

LUPTE CLASICE

Categoria muscă: I. Soloviev (U.R. S.S.); II. Fabra (Italia); III. Egribas (Turcia).

Categoria cocoș: I. Vîrupaev (U.R. S.S.); II. Vesterby (Suedia); III. Horvath (R.P.R.).

Categoria pană: I. Makinen (Finlanda); II. Polyak (R.P.U.); III. Dzenelidze (U.R.S.S.).

Categoria ușoară: I. Lehtonen (Finlanda); II. Dogan (Turcia); III. Toth (R. P. U.).

Categoria mijlocie mică: I. Bayrak (Turcia); II. Maneev (U.R.S.S.); III. Berlin (Suedia).

Categoria mijlocie: I. Kartozia (U. R.S.S.); II. Dobrev (R.P.B.); III. Jansson (Suedia).

Categoria semigrea: I. Nikolaiev (U. R.S.S.); II. Sirakov (R.P.B.); III. Nilsson (Suedia).

Categoria grea: I. Parfenov (U.R.S.S.); II. Dietrich (Germ.); III. Bulgarelli (Italia).

LUPTE LIBERE

Categoria muscă: I. Țalkalamanidze (U.R.S.S.); II. Khojastepour (Iran); III. Akbas (Turcia).

Categoria cocoş: I. Daginstanli (Turcia); II. Yaghoubi (Iran); III. Şakov (U.R.S.S.).

Categoria pană: I. Sasahara (Japonia); II. Mewis (Belgia); III. Pentilla (Finlanda).

Categoria uşoară: I. Habibi (Iran); II. Kasahara (Japonia); III. Bestaev (U.R.S.S.).

Categoria semimijlocie: I. Ikeda (Japonia); II. Zeuglin (Turcia); III. Balavadze (U.R.S.S.).

Categoria mijlocie: I. Nikolov (R.P.B.); II. Hodge (S.U.A.); III. Skirtladze (U.R.S.S.).

Categoria semigrea: I. Takhti (Iran); II. Kulaev (U.R.S.S.); III. Blair (S.U.A.).

Categoria grea: I. Kaplan (Turcia); II. Alişev (R.P.B.); III. Kangasniemi (Finlanda).

PENTATLON MODERN

Individual: I. Hall (Suedia) 4853 p; II. Mannonen (Finlanda) 4774,5; III. Korhonen (Finlanda) 4750; IV. Novikov (U.R.S.S.) 4714,5; V. Lambert (S.U.A.) 4793; VI. Benedek (R.P.U.) 4650.

Pe echipe: I. U.R.S.S. 13.690,5; II. S.U.A. 13.482; III. Finlanda 13.185,5; IV. R.P.U. 12.554,5; V. Mexic 10.981; VI. R.P.R. 10.613.

POLO PE APĂ

I. R.P.U.; II. Iugoslavia; III. U.R.S.S.; IV. Italia; V. S.U.A.; VI. Germania.

SĂRITURA ÎN APĂ

Masculin

Trambulină 3 m; I. Clothworthy (S.U.A.) 159,56 p; II. Harper (S.U.A.) 156,23; III. Capilla (Mexic) 150,69; IV. Whitten (S.U.A.) 148,55; V. Udalov (U.R.S.S.) 146,64; VI. Brenner (U.R.S.S.) 139,14.

Platformă (turn): I. Capilla (Mexic) 152,44 p; II. Tobian (S.U.A.) 152,41; III. Conner (S.U.A.) 149,79; IV. Garlach (R.P.U.) 149,25; V. Brenner (U.R.S.S.) 142,95; VI. Fareil (S.U.A.) 139,12.

Feminin

Trambulină: I. Mac Cormick (S.U.A.) 142,36; II. Stunyo (S.U.A.) 125,89; III. MacDonald (Canada) 121,40; IV. Gilders (S.U.A.) 120,76; V. Ciumiceva (U.R.S.S.) 118,50; VI. Long (Marea Brit.) 107,61.

Platformă (turn): I. Mac Cormick (S.U.A.) 84,84 p; II. Irvin (S.U.A.) 81,64; III. Myres (S.U.A.) 81,58; IV. Darrigrand (Franţa) 78,80; V. Karakacianţ (U.R.S.S.) 76,95; VI. Jigalova (U.R.S.S.) 76,40.

SCRIMĂ

Feminin

Floretă I. Sheen (Marea Brit.) 6 v. 1 î. (după baraj); II. Orban (R.P.R.) 6 v. 1 î.; III. Garilhe (Franţa) 5 v. 2 î.; IV. Romary (S.U.A.) 4 v 2 î.; V. Delbarre (Franţa) 3 v. 4 î.; VI Lachmann (Danemarca) 2 v. 4 î.

Masculin

Floretă individual: I. d'Oriola (Franţa) 6 v. 1 î.; II. Bergamini (Italia) 5 v. 2 î. (după baraj); III. Spallino (Italia) 5 v. 2 î.; IV. Jay (Marea Brit.) 4 v. 3 î.; V. Gyuricza (R.P.U.) 3 v. 4 î.; VI. Netter (Franţa) 3 v. 4 î.

Floretă pe echipe: I. Italia; II. Franţa; III. R.P.U.; IV. S.U.A.

Sabie individual: I. Kárpáty (R.P.U.) 6 v. 1 î.; II. Pavlocky (R.P.P.) 5 v. 2 î.; III. Kuznețov (U.R.S.S.) 4 v. 3 î. (după baraj); IV. Lefèvre (Franţa) 4 v. 3 î.; Gerevich (R.P.U.) 3 v. 4 î.; VI. Zablocky (R.P.P.) 2 v. 5 î.

Sabie pe echipe: I. R.P.U.; II. R.P.P.; III. U.R.S.S.; Franţa.

Spadă individual: I. Pavesi (Italia) 5 v. 2 î.; II. Delfino (Italia) 5 v. 2 î.; III. Mangiarotti (Italia) 5 v. 2 î. (pentru stabilirea clasamentului au fost necesare două baraje); IV. Pew (S.U.A.) 4 v. 3 î. (28 tuşe primite); V. Balthazár (R.P.U.) 4 v. 3 î. (30 tuşe primite); VI Queiroux (Franţa) 3 v. 4 î.

Spadă pe echipe: I. Italia; II. R.P.U.; III. Franţa; IV. Marea Britanie.

TIR

Armă liberă calibru mare: I. Borisov (U.R.S.S.) 1138 p (396+383+359); II. Erdman (U.R.S.S.) 1137 (392+385+360); III. Ylönen (Finlanda) 1128 (387+382+359); IV. Taitto (Finlanda) 1120 (392+379+349); V. Antonescu (R.P.R.)

1101 (386+374+341); VI. Sundberg (Suedia) 1094 (384+367+343).

Armă liberă calibru redus: 3x40 focuri (3 poziţii): I. Bogdanov (U.R.S.S.) 1172 p (396+392+384); II. Horinek (Cehosl.) 1172 (393+395+384); III. Sundberg (Suedia) 1167 (397+396+374); IV. Borisov (U.R.S.S.) 1163 (395+391+377); V. Ylönen (Finlanda) 1161 (394+386+381); VI. Boa (Canada) 1159 (400+391+368).

Armă liberă calibru redus poziţia culcat 60 focuri: I. Ouélette (Canada) 600 p (r. m. eg. şi r. o.); II. Borisov (U.R.S.S.) 599; III Boa (Canada) 598; IV. Horinek (Cehosl.) 598; V. Sîrbu (R.P.R.) 598; VI. Krebs (R.P.U.) 598.

Pistol precizie: I. Linnosvuo (Finlanda) 556 (26 muşte); II. Umarov (U.R.S.S.) 556 (25 muşte); III. Pinnion (S.U.A.) 551; IV. Hosaka (Japonia) 550 (24 muşte); V. Iaşinski (U.R.S.S.) 550 (20 muşte); VI. Ullmann (Suedia) 549.

Pistol viteză: I. Petrescu (R.P.R.) 587 (r. m.); II. Cerkasov (U.R.S.S.) 584; III. Likyardopol (R.P.R.) 581; IV. Linnosvuo (Finlanda) 581; V. Cervo (Argentina) 586; VI. Kun (R.P.U.) 578.

Cerb alergător: I. Romanenko (U.R.S.S.) 441 p (220+221); II. Sköldberg (Suedia) 432 (223+209); III. Sevriughin (U.R.S.S.) 429 (213+216); IV. Kovács (R.P.U.) 417 (200+217); V. Kocsis (R.P.U.) 416 (215+201); VI. Bergensen (Norvegia) 409 (203+206).

Talere: I. Rossini (Italia) 195 p; II. Smelczynsky (R.P.P.) 190; III. Ciceri (Italia) 188 (după baraj); IV. Moghilevski (U.R.S.S.) 188; V. Nikandrov (U.R.S.S.) 188; VI. Capek (Cehosl.) 187.

VELE

Clasa 5,5 m: I. Suedia 5527 p; II. Marea Britanie 4050; III. Australia 4022; IV. S.U.A. 3975; V. Norvegia 3807; VI. Franţa 1179.

Clasa Dragon: I. Suedia 5723; II. Danemarca 5723; III. Marea Britanie 4547; IV. Argentina 4225; V. Australia 3769; VI. Italia 3404.

Clasa Star: I. S.U.A. 5876; II. Italia 5649; III. Bahamas 5223; IV. Portugalia 3825; V. Franţa 3126; VI. Cuba 2714.

Clasa Sharpie: I. Noua Zeelandă 5910; II. Australia 5172; III. Marea Britanie 4859; IV. Italia 3928; V. Africa de sud 2917; VI. Germania 2840.

Clasa Finn: I. Danemarca 7509; II. Belgia 6254; III. S.U.A. 5953; IV Germania 4199; V. Suedia 3990; VI. Africa de sud 3912.

La sfîrşitul anului 1956 cercul de studii al cadrelor didactice de la Institutul de Cultură Fizică a discutat planul tematic al revistei „Cultură Fizică şi Sport" pe anul 1957. În cadrul discuţiilor s-au făcut aprecieri critice, asupra conţinutului şi prezentării grafice a revistei şi s-au adus îmbunătăţiri planului tematic. Printre sugestiile privind planul tematic remarcăm cele referitoare la problemele ridicate de predarea orelor de educaţie fizică în şcolile mixte, necesitatea publicării unor materiale în legătură cu metodica antrenamentului, problema terminologiei etc.

Şedinţa, iniţiată de revista „Cultură Fizică şi Sport", a constituit un mijloc util pentru strîngerea legăturilor cu colaboratorii şi cititorii revistei noastre.

12

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

În urma propunerilor primite din partea colaboratorilor și a cititorilor, colegiul de redacție al revistei „Cultură Fizică și Sport" a hotărît să prelungească termenul de predare al lucrărilor pentru concurs pînă la data de 28 februarie 1957.

Între 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" a instituit un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăți literatura românească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor : cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc și cum se manifestă în educația fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alții. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor :

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obținute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare : întîiul exemplar bătut la mașină și prima copie citeață.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1 500 lei
Premiul II	1 000 lei
Premiul III	500 lei
Mențiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport", București, str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

I. P. 2, c. 49

O combinaţie în picioare executată de maestrul sportului Şazam Safin în întîlnirea cu maestrul sportului Vladimir Rosin

Ambii luptători se găsesc în poziţia pe stînga.

Safin reţine braţul drept al lui Rosin cu ambele mîini (cu dreapta de încheietură, iar cu stînga de antebraţ pe dinăuntru).

Rosin încearcă să se elibereze de apucarea care îi paralizează acţiunile smucind braţul drept înspre sine. Eforturile comune care se creează ca urmare a acestei mişcări sînt orientate în partea opusă lui Safin (chenarul 1).

Safin, prinzînd momentul încercării energice a lui Rosin de a smuci braţul, execută împingerea înainte (chenarul 2).

Rosin reuşeşte să reacţioneze la momentul oportun la această împingere. El deplasează rapid piciorul drept mult înapoi şi, valorificînd sprijinul pe piciorul drept în saltea schimbă brusc direcţia eforturilor sale în partea opusă, opunîndu-le eforturilor lui Safin (chenarul 3).

In situaţia creată, Safin, fără să întîrzie, trece la executarea unui alt procedeu — aruncarea peste spate prin apucarea braţului cu ambele braţe — care îi permite să valorifice complet eforturile lui Rosin, de astă dată orientate în direcţia lui. El deplasează rapid piciorul drept înainte (chenarele 4 şi 5) apucă simultan cu braţul drept umărul drept şi întorcîndu-se cu spatele la Rosin prin procedeul deplasării înainte a piciorului aflat înapoi (chenarele 6 şi 7) execută aruncarea (chenarele 8 şi 9).

(vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIŢESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ŞICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

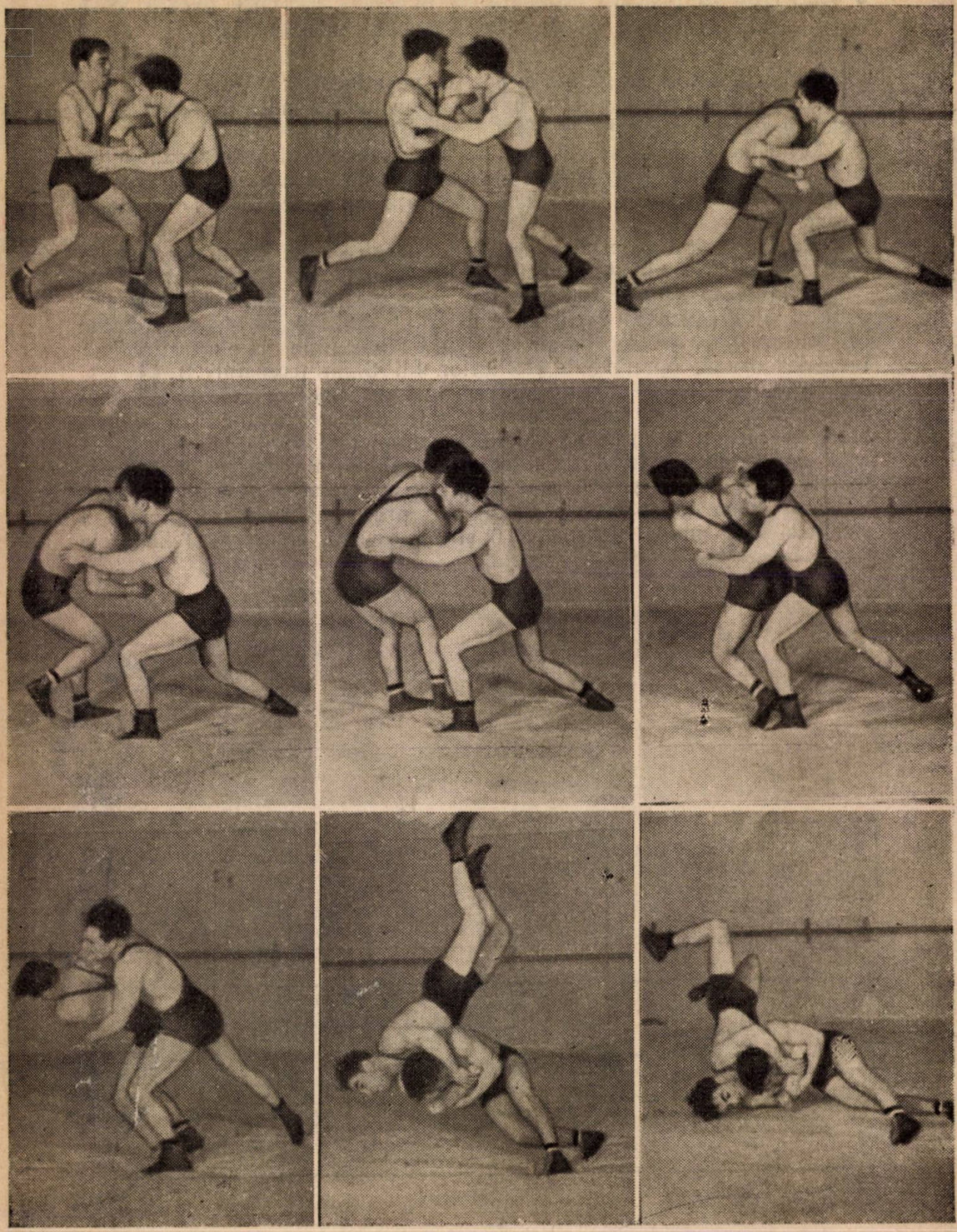
Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5.
Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Cu prilejul campionatelor internaţionale de tenis de masă ale R.P.R. (10—13 ianuarie a. c.) reprezentanţii noştri, cucerind 4 din cele 5 titluri, au confirmat din nou valoarea lor ridicată pe plan internaţional. Fotografiile reprezintă cîştigătorii probelor:

1) Simplu femei — ELLA ZELLER
2) Dublu mixt — ANGELICA ROZEANU — ŠTIPEK (R. Cehoslovacă)
3) Simplu bărbaţi — Z. BERCZIK (R.P.U.)
4) Dublu bărbaţi — M. GANTNER — T. REITER

O combinație în picioare executată de maestrul sportului Șazam Safin în întîlnirea cu maestrul sportului Vladimir Rosin



Lei 3

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X 3 1957

CUPRINSUL

M. PETRESCU : Gimnastica feminină în anul olimpic 129
C. BOGA şi E. BALOGH: Contribuţii la studiul influenţei activităţii sportive asupra naşterii . . . 138
V. TEODORESCU : Bazele teoretice ale tehnicii ocolirilor în schiul alpin (I) 142
M. BARBULESCU : Utilitatea şi tehnica schimbului de oameni în apărarea om la om în jocul de baschet. 150
V. DONSKOI : Despre tactica jocului de hochei pe gheaţă 159
T. GEORGESCU : Jocurile dinamice, factor important în perfecţionarea tehnicii 162
V. SURUGIU : Despre dublarea în atac şi apărare şi mişcarea în teren în jocul de volei 168
O. BĂNAŢAN : Exerciţii de mers şi alergare cu folosirea băncii de gimnastică 174
DISCUŢI : Pe marginea articolului „Junghiul sportiv“ (dr. A. Partheniu) 180
INSEMNĂRI : Antrenorii şi educaţia sportivilor (G. Zugrăvescu) 183
* * * Pentru îmbunătăţirea procesului de educaţie fizică în şcoli . . . 186
* * * Educaţia fizică în clasele I-IV . 187
Printre profesorii de educaţie fizică din şcolile mixte (E. Costică) . . . 188
NOTE BIBLIOGRAFICE 190

СОДЕРЖАНИЕ

М. ПЕТРЕСКУ : Женская гимнастика в олимпийский год 129
К. БОГА и Е. БАЛОГ : Новые элементы при изучении влияния спортивной деятельности на рождаемость 138
В. ТЕОДОРЕСКУ: Теоретические основы техники поворотов в горнолыжном спорте (I) 142
М. БАРБУЛЕСКУ: Польза и техника смены игроков при индивидуальной защите в баскетболе 150
В. ДОНСКОЙ: О тактике игры в хоккей с шайбой 159
Т. ЖОРЖЕСКУ: Подвижные игры — существенный фактор при усовершенствовании техники 162
В. СУРУЖИУ: О дублировке при нападении и защите и о передвижении на площадке в волейболе 168
О. БАНАЦАН : Упражнения в ходьбе и в беге с применением гимнастической скамьи 174
Обсуждения : О статье „Спортивная спазма“ (др. А. Партениу) 180
Хроника: Тренеры и воспитание спортсменов (Г. Зугравеску) 183
* * * : За улучшение процесса физического воспитания в школах . . . 186
* * * : Физическое воспитание в классах I—IV (рецензия) 187
Среди преподавателей физического воспитания в смешанных школах (Е. Костика) 188
Библиография 190

SOMMAIRE

M. PETRESCO : La gymnastique féminine dans l'année olympique . . 129
C. BOGA et E. BALOGH: Contributions à l'étude de l'influence de l'activité sportive sur la naissance . . 138
V. TEODORESCO : Les bases théoréthiques de la technique des virages dans le ski (I) 142
M. BARBULESCO : L'utilité de la technique de l'échange de joueurs dans la défense „homme à homme“ au basket-ball 150
V. DONSKA : Sur la tactique du hockei sur glace 159
T. GEORGESCO : Les jeux dynamiquesfacteur important du perfectionnément de la technique . . . 162
V. SURUGIU : Du doublage en attaque et en défense et du deplacement sur le terrain au volley-ball 168
O. BANAŢAN : Exercices de marche et de course avec l'utilisation du banc de gymnastique 174
DISCUSSIONS : En marge de l'article „Le point de coté“ (dr. A. Partheniu) 180
Les entraîneurs et l'éducation des sportifs (G. Zugravesco) 183
* * * Pour l'ammelioration de l'éducation physique dans les écoles . . 186
* * * : L'éducation physique dans les classes I-IV 187
Parmi les professeurs d'éducation physique des écoles mixtes (E. Costica) 188
BIBLIOGRAPHIE 190

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 3 — 1957**

Gimnastica feminină în anul olimpic

MARIA PETRESCU
antrenor de stat

I. Pregătirea echipei noastre în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne

În anul 1956, preocuparea principală a gimnastelor fruntașe și a antrenorilor acestora a fost pregătirea pentru Jocurile Olimpice, ca etapă finală a planului de perspectivă întocmit încă din anul 1954, după campionatele mondiale de la Roma, unde țara noastră ocupase un loc bun, locul 4. Obiectivul era menținerea și chiar depășirea acestei performanțe, în special după ocuparea locului 3 la Festivalul de la Varșovia și victoria într-un concurs bilateral, la sfîrșitul anului 1955, asupra echipei R.P.U., clasată pe locul II la campionatele mondiale.

Pentru a ușura urmărirea creșterii continue a nivelului performanțelor celor mai bune gimnaste din țară, anul de pregătire a fost împărțit în diferite etape intermediare, la sfîrșitul cărora se prevedea participarea la un mare concurs intern sau internațional, putîndu-se obține astfel indicații, destul de subiective de altfel, asupra stadiului de pregătire în etapa respectivă, rezultatele indicînd luarea anumitor măsuri în caz de stagnare sau regres.

Obiectivele ce trebuiau atinse erau concretizate prin medii pe probe, atît pentru echipă cît și pentru fiecare gimnastă în parte, posibilitate de apreciere de asemenea subiectivă, cu atît mai mult cu cît aprecierea în diferite etape nu era făcută de aceleași persoane, care să fi plecat de la aceleași criterii de apreciere, indiferent de condițiile de desfășurare ale concursurilor.

Valoarea acestor medii reprezenta aprecierea colectivului de antrenori față de nota maximă, 10 ; de asemenea ea constituia expresia progresului normal al fiecărei sportive în parte, după posibilități, ținînd seama de cerințele finale, pentru a participa cu șorți de izbîndă la Jocurile Olimpice, indiferent de arbitrajul care s-ar fi prestat în diferite ocazii (graficul Nr. 1).

Datele corespund concursurilor mari : întîlnirea cu echipa R. Cehoslovace la Praga (11—13.II), întîlnirea dintre 5 țări de democrație populară la Kiev (22—24.III), campionatele R.P.R. pe echipe (14—15.III), întîlnirea cu echipa R.P.P. la Varșovia (20—22.VII) și cu echipa R.P.U. la Budapesta (6—7.X), campionatele R.P.R. individuale (28—29.X) și Jocurile Olimpice de la Melbourne (3—5—7.XII).

În locul întîlnirii cu echipa R. Cehoslovace de la începutul anului s-a organizat un concurs intern. În luna mai (26—27) a fost introdus un concurs bilateral cu echipa R.D.G. Prima verificare, considerată după valoarea țărilor care participau drept concurs preolimpic, a fost concursul de la Kiev din luna martie. Această întîlnire urgenta intrarea în formă a sportivelor noastre, care se găseau la un nivel de pregătire tehnică și chiar fizică destul de scăzut. În afară de faptul că majoritatea sportivelor fruntașe se găseau în perioada de examene, fapt care reclama timp și energie, pregătirea a fost îngreunată și de lipsa perioadei pregătitoare, deoarece trebuiau să intre în competiție după o întrerupere totală a activității de cel puțin o lună. De asemenea, condițiile materiale necorespunzătoare la început au făcut ca această etapă inițială să fie destul de grea.

Acestea fiind posibilitățile de moment și ținînd cont de cerințele finale, s-au fixat obiectivele generale ale anului de pregătire, pentru a putea atinge, pe parcurs și în etapa finală, normele propuse :

— dezvoltarea calităților fizice de bază și speciale, la nivelul corespunzător punerii în evidență a tehnicii și a aplicării ei în condiții mai grele ;

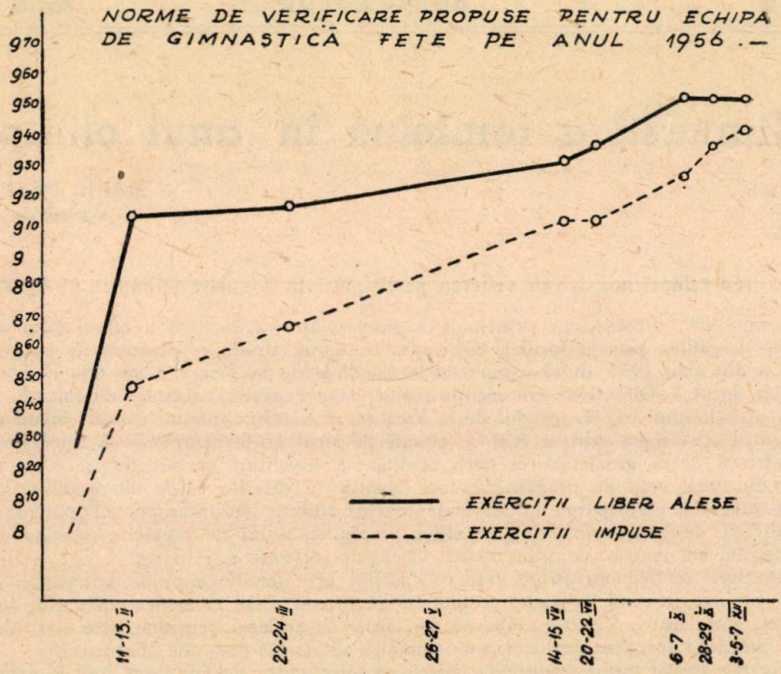
— însuşirea corectă şi perfecţionarea tehnicii exerciţiilor impuse, cu omogenizarea interpretării individuale ;

— revizuirea şi perfecţionarea exerciţiilor liber alese, pe linia cerinţelor internaţionale actuale ;

— însuşirea şi perfecţionarea exerciţiului de ansamblu cu obiecte ;

— pregătirea specială pentru concurs.

Ca mijloace de realizare am folosit :



Graficul Nr. 1

a) lecţii de antrenament : de gimnastică sportivă, de gimnastică artistică şi balet, de pregătire a exerciţiului de ansamblu şi de pregătire fizică generală şi lecţii combinate ;

b) concursuri : în deplasare, în săli şi la ore diferite, în aer liber, cu arbitri din Bucureşti şi din provincie, cu sau fără zi de odihnă înainte sau după concurs, cu sau fără încălzire specială, etc.

În afară de antrenamentele obişnuite, s-au prevăzut antrenamente speciale de perfecţionare a tehnicii, antrenamente individuale de analiză şi corectare a exerciţiilor impuse şi liber alese.

Concursurile, atît interne cît şi internaţionale, au constituit prilej de verificare şi selecţionare pentru Jocurile Olimpice.

Atît din punct de vedere cantitativ cît şi calitativ, fiecare etapă a avut specificul ei, în funcţie de veriga principală în pregătire ; de ex.: între campionatele interasociaţii (15—17 iunie) şi concursul cu R.P.P. la Varşovia (20—22 iulie) s-au programat : 20 antrenamente de gimnastică sportivă, 9 de gimnastică artistică, 10 pentru ansamblu, 7 de sporturi complimentare, 10 zile de concurs şi 12 zile libere. Antrenamentele s-au desfăşurat, în general în următorul ciclu săptămînal :

Luni — gimnastică sportivă, marţi — gimnastică artistică + ansamblu, miercuri — gimnastică sportivă, joi — gimnastică artistică + sporturi complimentare, după-amiază ansamblu, vineri — gimnastică sportivă, simbătă — gimnastică sportivă + sporturi complimentare, odihna realizîndu-se prin alternanţa mijloacelor folosite şi pauza de miercuri, deoarece avînd caracter

de antrenament individual, sportivele lucrau prin rotație. În această perioadă, în perfecționarea exercițiilor s-a pus accentul pe formarea ritmului corespunzător, a continuității și creșterii amplitudinii la exercițiile impuse. Pentru obținerea rezistenței specifice în executarea integrală a exercițiilor liber alese, s-a pus accentul pe însușirea, în mare, a elementelor din ansamblul cu corzi și pe întărirea experienței de concurs, prin îngreunarea condițiilor de execuție în cadrul verificărilor și selecționărilor.

Cu cît ne apropiam de etapa finală, se accentua pregătirea specifică. De exemplu în luna octombrie, premergătoare plecării, s-a pus accentul pe pregătirea specială de concurs prin arbitrarea continuă a exercițiilor, execuții după muzică înregistrată pe bandă de magnetofon, reducerea timpului de încălzire generală și specială. Pentru întărirea rezistenței specifice s-a trecut la corectări în regim de execuții integrale repetate. În ceea ce privește exercițiul de ansamblu, s-a urmărit formarea ritmului și omogenității echipei (aliniere, amplitudine, etc.), antrenamentele de gimnastică sportivă și de ansamblu alternîndu-se zilnic.

În gimnastica sportivă este caracteristică aprecierea atît a conținutului exercițiului cît și a formei de execuție. Exercițiile trebuie însușite tehnic atît din punct de vedere al succesiunii fazelor acțiunilor fiecărei „mișcări" în parte, cît și al „mișcărilor" în ordinea descrierii lor sau alegerii după posibilitățile fiecărei sportive. Forma sportivă în gimnastică constă într-o bună pregătire fizică ce evidențiază o tehnică corectă. Orice grabă în formarea anumitor deprinderi de mișcare, fără dezvoltarea și pregătirea fizică corespunzătoare, duce la stagnare. De asemenea, folosirea cu precădere a metodei globale în perioada de însușire a tehnicii, duce la stereotipie care pentru a fi înlăturată putea cere timp îndelungat de pregătire.

Acestea au fost caracteristicile pregătirii lotului nostru, care trebuia să participe la Kiev cu exerciții impuse și liber alese. Intrarea rapidă în formă era înșelătoare ; de la această dată sportivele noastre treceau din concurs în concurs cu aproape aceleași greșeli din cauză că timpul scurt de pregătire între două concursuri nu putea suplini perioada pregătitoare, iar insuccesele în antrenamente descurajau executanta, creînd o stare de nemulțumire și de nervozitate nedorită.

În cadrul pregătirii s-a urmărit paralelismul dintre pregătirea fizică și cea tehnică ; astfel rezistența specifică și corectarea elementelor se făcea și parțial, dar în special prin execuții integrale, chiar cu reducerea pauzelor dintre exerciții. Uneori sportivele au lucrat mecanic, fără interes, neaducînd nici o îmbunătățire tehnicii mișcărilor, asupra cărora primeau indicații în acest sens din partea antrenorilor și arbitrilor.

Dacă în prima parte a anului s-a pus accentul prea mult pe pregătirea fizică generală și specială, în schimb, în ultimele etape, creșterea sau măcar menținerea nivelului acestei pregătiri s-a făcut cu prea multă indulgență, lăsîndu-se acest lucru la aprecierea și conștiinciozitatea gimnastelor, totul reducîndu-se la exercițiile impuse, propriu-zise, liber alese și de ansamblu, sporturile complimentare avînd caracter de divertisment.

Exercițiile de dezvoltare generală s-au efectuat la început sub formă de exerciții nespecifice repetate în cantitate mare și neindividualizate pentru a aduce pe toate sportivele la stadiul minim necesar începerii însușirii tehnicii. De exemplu în programul săptămînii 16—22 ianuarie 1956 se prevedeau : 1200 genuflexiuni (200 pe zi în 5 serii a cîte 40 repetări cu variații de ritm), 120 tracțiuni de brațe din atîrnat în 5 serii a cîte 4 pe zi, 300 aplecări de trunchi înapoi din șezînd cu sprijin la glezne, executate în 5 serii a cîte 10, zilnic, 300 îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat, în plan înclinat (zilnic 5 serii a cîte 10 flotări, cu pauze), 720 sărituri pe loc cu bătaie pe ambele picioare (5 serii zilnice a cîte 30 sărituri). Exercițiile specifice constau în mișcările grele din exercițiile impuse și erau individualizate cantitativ : roată cu oprire în cumpănă, pod cu ridicare pe un singur picior, coborîre prin roată la bîrnă, aceeași la paralele, etc., fiecare sportivă executînd un număr cît mai mare de mișcări pe care nu le însușise suficient din punct de vedere tehnic.

Cerințele unui concurs de gimnastică sînt unitare, însă formele prin care o gimnastă ajunge la rezultate identice cu o altă gimnastă de aceeași valoare, sînt deosebit de variate. În pregătire, s-a ținut seama de acest lucru. După perioada de însușire în mare a tehnicii, după perfecționarea acesteia, a urmat faza cea mai grea : formarea stilului de execuție, pentru evidențierea calităților personale, în limitele cerințelor regulamentului, ca după aceasta să se urmărească crearea stilului echipei, pe aparate și în general, fără a căpăta un caracter monoton, de repetare. Astfel, după cunoașterea fiecărei gimnaste de toți antrenorii, după însușirea în mare a tehnicii exercițiilor, s-a lucrat cu același antrenor la același aparat, ajungînd să se creeze o linie în combinații și execuție pentru toată echipa.

Pregătirea tactică s-a efectuat în sensul formării unei „prime bune executante în echipă", din fiecare gimnastă, ordinea de concurs (prin tragere la sorți) schimbîndu-se de fiecare dată. În ultima parte a pregătirii, s-a urmărit de asemenea, perfecționarea celui mai bun aparat atît

la impus cît şi la liber ales, pentru a concura cu şanse de clasament pe primele 6 locuri nu numai la individual compus ci şi pe aparate.

Pentru a dezobişnui gimnastele noastre de repetarea exerciţiilor impuse în cadrul antrenamentelor arbitrate s-a apreciat (notat) prima execuţie la fiecare aparat, efectuată cu sau fără încălzirea specială prealabilă. Numai în caz de cădere sau greşeală mare s-a permis o nouă execuţie. Astfel, sportivele au fost obligate să-şi mobilizeze toate resursele în vederea obţinerii unui rezultat bun la executarea primului exerciţiu.

Practicarea oricărui sport, la nivelul performanţelor superioare, pretinde sportivului respectiv calităţi morale şi de voinţă deosebite, cu atît mai mult într-un sport unde tehnica are coeficientul de greutate cel mai mare. În cadrul antrenamentului, prin executarea însăşi a exerciţiilor, se dezvoltă o serie de calităţi : perseverenţa, curajul, hotărîrea, etc. cu atît mai mult cu cît condiţiile de desfăşurare ale activităţii sînt mai pretenţioase.

Astfel, concursurile din anul acesta au avut darul să contribuie la educarea anumitor calităţi morale la sportivele noastre. De exemplu : concursul în aer liber de la Piteşti s-a desfăşurat pe stadion, la o temperatură ridicată (bîrna se ştergea cu apă pentru a nu o frige pe executantă, solul s-a executat pe gazon, terenul prezentînd denivelări) ; concursul în aer liber de la Giurgiu, s-a desfăşurat la temperatură scăzută şi chiar pe ploaie, etc. Viaţa în colectiv a întărit spiritul de echipă, a dezvoltat relaţiile principiale, tovărăşeşti, între componentele lotului nostru. Şi totuşi, totalitatea măsurilor luate în vederea realizării unui nivel superior al acestor calităţi a fost insuficientă, deoarece, din diferite motive (metodică necorespunzătoare, anumite stări de fapt de la începutul pregătirii) s-au manifestat, uneori, atitudini nepotrivite (frică în executarea unor mişcări, delăsare în muncă, plictiseală, indisciplină chiar).

Desigur, într-o oarecare măsură aceste lipsuri se datoresc insuficientei pregătiri teoretice, generale şi de specialitate. Dacă în primele etape ale anului lecţiile de antrenament începeau cu anumite prelucrări teoretice făcute de antrenori şi sportive, prin rotaţie, acest lucru a fost neglijat mai tîrziu, ca apoi să dispară aproape, efectuîndu-se sporadic, impus doar de necesitatea momentului respectiv.

Problema întreruperii involuntare, bruşte, a efortului şi neadaptabilitatea organismului la reînceperea activităţii au preocupat de asemenea colectivul de antrenori. Anumite sportive (Leuşteanu, Hurmuzache), au devenit la un moment dat indisponibile pentru o perioadă mai mică sau mai mare de timp. S-a constatat că primele calităţi care scad sînt rezistenţa specifică şi fineţea mişcării. Reintrarea gradată în antrenament s-a realizat prin accentuarea pregătirii fizice generale cu menţinerea stereotipului dinamic la un anumit nivel. Chiar în perioada interzicerii efortului fizic pentru anumite segmente ale corpului (Leuşteanu-genunchi, Hurmuzache-coloana vertebrală), s-a lucrat intens fie prin exerciţii nespecifice, fie chiar prin executarea unor mişcări din program ce interesau părţile valide.

În afară de aceste întreruperi parţiale de ordin medical, în pregătire au existat întreruperi neprevăzute (condiţii necorespunzătoare de antrenament iarna ; deplasări îndelungate în străinătate-Erfurt ; existenţa concediilor şi taberelor în luna august prea apropiată de marile concursuri de la sfîrşitul anului), întreruperi care au frînat oarecum progresul, deoarece impuneau reluarea activităţii de la un stadiu inferior.

Necesitatea atingerii şi chiar depăşirii unei performanţe superioare a pus tot mai accentuat problema aplicării „eforturilor intense". Forma de aplicare, însă, reclama o minuţioasă gradare şi individualizare. Folosirea metodei eforturilor intense, în pregătire a fost posibilă prin :

— mărirea numărului de antrenamente pe săptămînă, de ex. în ianuarie : 4—5 antrenamente pe săptămînă — alternînd gimnastica sportivă cu gimnastică artistică şi sporturi complimentare ; în octombrie-noiembrie — antrenament zilnic, alternînd două antrenamente zilnice cu un antrenament pe zi ;

— mărirea densităţii lecţiei, prin reducerea orelor de antrenament la acelaşi număr de execuţii (vezi graficul Nr. 2);

— mărirea numărului de execuţii integrale, de exerciţii şi de mişcări separate (vezi graficul Nr. 2) ;

— mărirea numărului de probe într-o lecţie ; în primele etape lecţiile cuprindeau, alternativ, exerciţii impuse sau liber alese, ca apoi să se treacă la program combinat : impuse şi liber alese ;

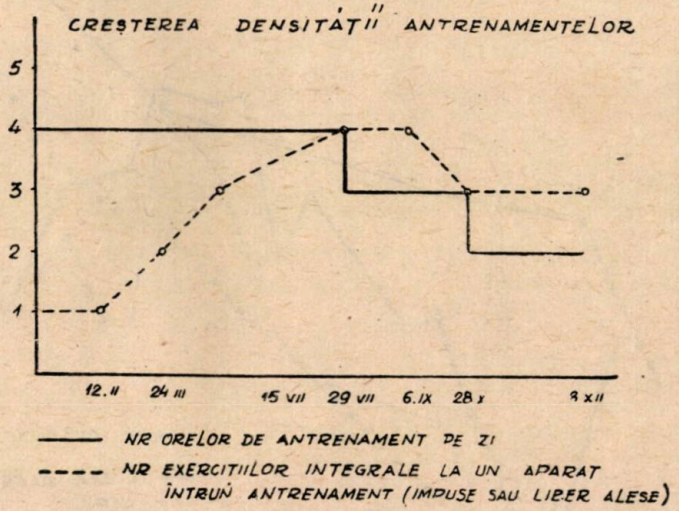
— scurtarea timpului de odihnă între încercări. Dacă la început se foloseau pauzele pentru odihnă şi chiar odihnă pasivă, s-a trecut, cu încetul, la prelucrarea în momentele de pauză, a părţilor uşoare, de legătură, la sol sau bîrnă, între 2 execuţii la alt aparat ;

— scurtarea la maximum a timpului de încălzire specială sau înlocuirea lui ; de exemplu la exercițiile liber alese încălzirea consta în 1—2 execuții integrale, cu sau fără pauză între ele, ale exercițiului impus ;

— lungirea exercițiilor cu 2—3 mișcări ce se antrenau și se omiteau la concurs ; folosirea condițiilor cît mai variate, în special a condițiilor grele, la aceeași cantitate de efort (ex. : concursuri la temperaturi diferite și chiar nepotrivite, etc.) ;

— folosirea antrenamentelor sistem „concurs" ce pretind din partea executantelor efort fizic și psihic mărit.

Bineînțeles că aceste forme nu le-am aplicat simultan ci în funcție de perioada de pregătire, de posibilitățile colectivului și în funcție de fiecare sportivă. Simultaneitatea aplicării lor depindea în mare măsură de creșterea continuă a rezistenței specifice.



Graficul Nr. 2

Unele sportive, indiferent de conștiinciozitatea lor, simt necesitatea depunerii unei activități intense. Spre exemplu Bosakova și Keleti, folosesc complet cele 3—4 ore de antrenament pe zi. Nu același lucru se petrece cu Leușteanu, pe care numărul prea mare de execuții o obosește, ea fiind însă capabilă să obțină aceleași rezultate cu un număr mai mic de repetări. De asemenea, Leușteanu din totalul de concursuri (23), cîte au avut loc în 1956, a participat la aproximativ jumătate, reușind totuși să fie una din cele mai bune concurente la Jocurile Olimpice.

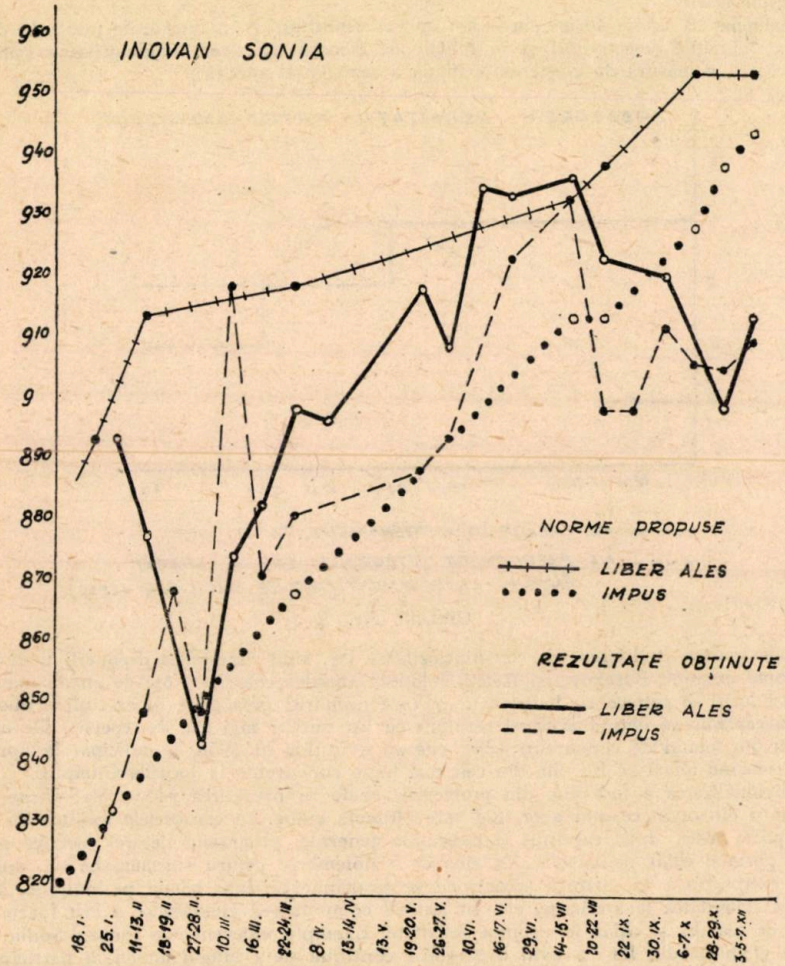
Individualizarea a fost una din problemele cheie în pregătirea pentru Melbourne, încă de la început și din ce în ce mai accentuat spre ultimele etape. În conspectele lecțiilor de antrenament se poate vedea, după sarcinile și indicațiile generale, programul fiecărei sportive pe fiecare probă în parte și chiar pe mișcări. În ziua de 5 noiembrie pentru Hurmuzache s-a prevăzut la sărituri : executarea a 15 sărituri, accentuînd pe desprinderea după bătaie, pe înălțarea în primul zbor și pe stabilitatea la aterizare, etc. În general comportarea gimnastelor a fost foarte diferită, una față de cealaltă și chiar în propria activitate. Exemplu elocvent este Inovan Sonia, cea mai constantă gimnastă din lot : a avut o pregătire continuă de-a lungul anului, a participat la 21 concursuri din 23 și a obținut rezultate bune în cadrul echipei (de 7 ori locul I, 4 ori locul II, 3 ori locul III, 7 ori locul IV-VI); totuși curba performanței la exerciții impuse și liber alese prezintă variații mari față de mediile propuse de noi, deși este continuă și ascendentă (grafic Nr. 3). Perioadele de scădere bruscă în prima parte a anului corespund introducerii mișcărilor grele în exercițiile liber alese (ex. : salt întins la sol), iar în ultima parte a anului, reprezintă aprecierea arbitrelor străine care au plecat de la criterii de apreciere diferite față de cele adoptate de noi.

II. Participarea la Jocurile Olimpice

Delegația noastră, sosită prima la Melbourne, s-a bucurat de o largă popularizare din partea organizatorilor ceea ce a făcut ca gimnastele romîne să fie cunoscute de public și de

arbitrele străine. Vizitele la antrenamentele noastre ne-au fost de real folos. Aprecierile au fost totdeauna pozitive. Nu acelaşi lucru putem spune de condiţiile de lucru existente : deplasarea cu avionul, schimbarea climei, a orelor de somn şi masă, diversitatea noilor senzaţii, distanţele pînă la sălile de antrenament, programările ad-hoc de către comitetul de organizare, etc. Din fericire s-au pus la dispoziţie aparatele olimpice pe care gimnastele se antrenaseră un an de zile.

Faptul că am sosit la Melbourne cu o lună şi jumătate înainte de concurs a dat posibilitatea echipei noastre să se refacă din toate punctele de vedere şi să reintre în formă la momen-



Graficul Nr. 3

tul potrivit, care a coincis cu concursul. În această perioadă am avut timpul necesar să participăm la antrenamentele celorlalte opt echipe reprezentative şi să urmărim cele 77 concurente înscrise.

După 3—4 zile de acomodare, fiecare echipă a reintrat în ritmul normal de activitate.

Astfel, antrenamentele echipei Uniunii Sovietice erau foarte bine organizate şi au decurs în felul acesta, pînă în ziua concursului. După încălzirea generală în grup (care consta în exerciţii simple executate în continuare şi care prelucrau, pe rînd, toate părţile corpului, urmate

de exerciţii la bara de perete), se lucra pe două subgrupe la cîte un aparat. Cele 4 executante la un aparat foloseau timpul acordat unui schimb, executînd la început programul general de execuţii integrale, trecînd apoi la lucrul pe mişcări, individualizat din punct de vedere cantitativ şi calitativ. La fiecare lecţie ordinea aparatelor era diferită. Se lucra disciplinat şi cu bună dispoziţie. Toate execuţiile erau urmărite de antrenori. Uneori, antrenamentele începeau cu 2—3 execuţii integrale ale exerciţiului de ansamblu.

Echipa R.P.U. folosea o încălzire mai lungă, iar la aparate se baza pe un număr mare de execuţii integrale repetate. Exerciţiul de ansamblu se antrena la sfîrşitul lecţiei sau în lecţii separate. Pauzele între execuţii erau folosite pentru mişcări la alte aparate. Sportivele din R. Cehoslovacă, în cadrul încălzirii repetau mult fiecare mişcare, apoi treceau la aparate după considerente individuale. Ele antrenau ansamblul numai în lecţii separate.

Echipa R. P. Polonă începea lucrul la aparate prin repetarea mişcărilor grele. La antrenamente densitatea era mai mică datorită odihnei pasive între execuţii. Se insista mai mult asupra exerciţiilor la aparatele la care se simţeau slab pregătite şi erau urmărite îndeaproape de antrenori.

Echipa Japoniei folosea o încălzire extrem de scurtă, urmată de execuţia unor mişcări grele din exerciţiile impuse şi liber alese, în torent sau simultan (de exemplu patru executante care lucrau simultan la sol) exerciţii integrale ale exerciţiului impus. Aveau un simţ deosebit al autoasigurării şi executau cu curaj orice mişcare grea. Gimnastele japoneze încheiau antrenamentele cu 2—3 execuţii ale exerciţiului de ansamblu. Se asigurau între ele sub supravegherea de ansamblu a antrenorilor. Antrenamentele lor se caracterizau prin multă voioşie şi disciplină.

Antrenamentele echipelor Suediei, Italiei şi S.U.A. se caracterizau prin densitatea mai mică (grupe mari la aparate), repetări de mişcări, oarecum fără continuitate, bazate pe lucrul individual, fără supravegherea în amănunt a antrenorilor. Erau în prima parte a perioadei de perfecţionare a exerciţiilor şi au corectat mult în această lună, primind cu bunăvoinţă orice indicaţie.

Dintre gimnastele care participau individual s-au remarcat cele 3 reprezentante ale R.P.B. Antrenamentele lor aveau o densitate foarte mare şi conţineau execuţii integrale repetate, urmate de nenumărate încercări de fragmente de exerciţii. Lucrau foarte mult individual, fără asistenţă şi chiar fără a fi supravegheate de antrenor. Exerciţiile erau bine însuşite. În cazul cînd ar fi avut echipă ar fi concurat cu şanse frumoase.

În general, antrenamentele tuturor echipelor cuprindeau programul complet al celor 8 probe şi se lucra pe 2 subgrupe la cîte 2 aparate.

Unele echipe : U.R.S.S., Japonia, S.U.A., etc. foloseau şi mişcări noi (în cadrul ultimelor antrenamente), ce nu intrau în programul de concurs. În general, gimnastele au lucrat mult individual şi cu cît mai puţină asistenţă. În ultima etapă baza au constituit-o execuţiile integrale, urmate eventual de repetarea mişcărilor insuficient însuşite.

Dintre toate echipele participante cea mai tînără componenţă au avut-o reprezentativele S.U.A., Japoniei şi a ţării noastre, aceasta atît ca vîrstă, cît mai ales ca experienţă. Nici una dintre aceste gimnaste nu participaseră la ediţia anterioară a Jocurilor Olimpice şi doar 3 dintre ele participaseră la campionatele mondiale de la Roma din 1954. De asemenea echipa Uniunii Sovietice avea 3 gimnaste noi în echipă. S-a observat o combativitate mai mare la unele echipe şi în special la unele concurente (cele care voiau să se menţină sau cele care asaltau primele locuri).

Pregătirea echipei noastre făcută după toate formele posibile de grafice de concurs, a contribuit ca ordinea aparatelor în concurs să nu influenţeze negativ comportarea gimnastelor noastre. De asemenea ele nu au fost influenţate nici de tragerea la sorţi pentru stabilirea ordinei echipelor pe probe. (În afară de exerciţiul liber ales la bîrnă, la care echipa noastră a fost în ordine prima, la celelalte probe era a V—VIII-a). Ca ordine în echipă prima concura Săcăliş Elena şi ultima Leuşteanu Elena, restul componentelor după posibilităţile lor, pe aparate, prin rotaţie.

Avînd în vedere importanţa concursului, organizarea, în general, nu a fost corespunzătoare. Astfel, încălzirea înainte de concurs se făcea într-un loc unde lumina, temperatura şi spaţiul nu erau corespunzătoare.

Toate echipele şi-au efectuat încălzirea generală cu cel puţin 1/2 oră înainte de intrarea în concurs, apoi după o pauză treceau la cîteva încercări separate de mişcări la aparatul respectiv.

Echipele R.P.U. şi Japoniei au lucrat continuu pînă la intrarea în concurs. Deşi poate le mărea starea de start, majoritatea echipelor vizionau concursul în pauza dintre cele 2 forme ale încălzirii. Între probe nu se făcea decît o scurtă încălzire specială, cu puţin timp înainte de probă. Unele echipe s-au prezentat sub posibilităţi la anumite probe din cauza încălzirii necorespunzătoare.

În ultima etapă, toate echipele au pus un accent deosebit pe pregătirea exerciţiilor impuse. După concursurile care au avut loc între ţările de democraţie populară, s-a trasat o linie unitară de interpretare a acestor exerciţii, majoritatea ţărilor găsindu-se deja în faza interpretării individuale a exerciţiilor impuse. Acest lucru a făcut ca să se mărească mult distanţa între acestea şi celelalte ţări.

Mişcările cheie au fost : la sol, oprirea în cumpănă şi pirueta ; la bîrnă, urcarea şi pirueta, la paralele „hochey"-ul şi la sărituri înălţimea celui de al doilea zbor şi aterizarea. Considerînd numai aceste mişcări, echipele s-au diferenţiat clar, ex. : echipa Suediei greşea la paralele, R.P.P. la urcarea pe bîrnă, R. Cehoslovacă la sol, R.P.U. la sărituri etc. Noi am prezentat o echipă omogenă, care a comis greşeli mici, în general, fără a executa mai slab la vreun aparat. Acest lucru a făcut ca după prima zi echipa noastră să se situeze pe locul III, iar Leuşteanu pe locul I.

Diferenţele de puncte pierdute sau cîştigate la exerciţiile impuse, au fost greu de recuperat la cele liber alese, deoarece toate echipele erau bine pregătite la aceste probe.

III. Orientarea actuală în gimnastica feminină

Urmărind echipele la cele mai bune aparate ale fiecăreia, s-a remarcat că atît în ceea ce priveşte combinaţiile cît şi genul interpretării nu s-au adus schimbări esenţiale în orientarea în gimnastică.

Baza exerciţiilor liber alese la aparate au constituit-o elementele specifice aparatului, lucrate dinamic şi expresiv. Exerciţiile la sol cuprindeau cîte o mişcare acrobatică foarte grea (salt grupat întins, torente de mişcări acrobatice legate cu mişcări originale artistice). S-au folosit mult săriturile, piruetele în combinaţii îndrăzneţe. Echipele S.U.A., Japoniei, Italiei şi Suediei se bazau pe acrobatică, fără prea multe legături. Exerciţiile la sol prezentate de Uniunea Sovietică reprezentau îmbinarea armonioasă a artisticului cu acrobaticul. Exerciţiile echipei noastre, datorită dinamismului şi uşurinţei cu care au fost executate au fost bine apreciate.

La bîrnă au predominat săriturile, piruetele, legate cu mişcări grele acrobatice. La paralele inegale nivelul general este destul de ridicat — mişcări îndrăzneţe, din elan.

Exerciţiile noastre au corespuns, impresionînd prin originalitatea combinaţiilor şi buna execuţie. Datorită noii trambuline semielastice, la sărituri, echipele s-au apropiat simţitor între ele. Sînt multe echipe care sar bine : U.R.S.S., Suedia, Polonia, Italia, Japonia etc. Noi deşi în general sîntem o echipă bună la sărituri, la Melbourne nu am excelat la acest aparat.

Exerciţiile la sol sînt bine apreciate în cazul cînd se prezintă un exerciţiu în care elementele acrobatice în torent sînt legate armonios cu fraze artistice, original combinate. Astfel, deşi echipa S.U.A. a prezentat mişcări acrobatice grele şi bine executate, din cauza lipsei elementelor artistice a primit cele mai mici note dintre toate echipele participante. De asemenea, este preferabil un exerciţiu relativ „uşor" însă bine executat, decît o multitudine de mişcări grele cu o tehnicitate scăzută.

Exerciţiile la bîrnă sînt întocmite pe linia mişcărilor artistice grele (piruete, sărituri) intercalate cu mişcări acrobatice dinamice, care dau un caracter firesc, continuu, exerciţiului. Orice abuz, fie de mişcări acrobatice grele, fie de mişcări de legătură nu este de dorit (ex. : echipa S.U.A. a prezentat exerciţii foarte grele, însă combinate numai din mişcări acrobatice). Echipei noastre îi lipsesc încă mişcările din gimnastica artistică.

La paralele polonezele şi-au perfecţionat vechile lor exerciţii ; japonezele au prezentat exerciţii grele şi destul de bine executate din punct de vedere tehnic, însă elementele se repetau prea mult în cadrul echipei (ex. : aproape toate au coborît prin stînd pe mîini pe bara de sus, prin depărtat sau cu întoarcere, etc.). Şi echipele U.R.S.S., R. Cehoslovace, R.P.U. şi-au perfecţionat exerciţiile cunoscute încă de la începutul anului ; italiencele, deşi au avut exerciţii relativ uşoare, şi cu impreciziuni tehnice, totuşi s-au remarcat prin legăturile noi din punct de vedere al combinaţiei — întoarceri din balans combinate cu răsturnări sau treceri peste.

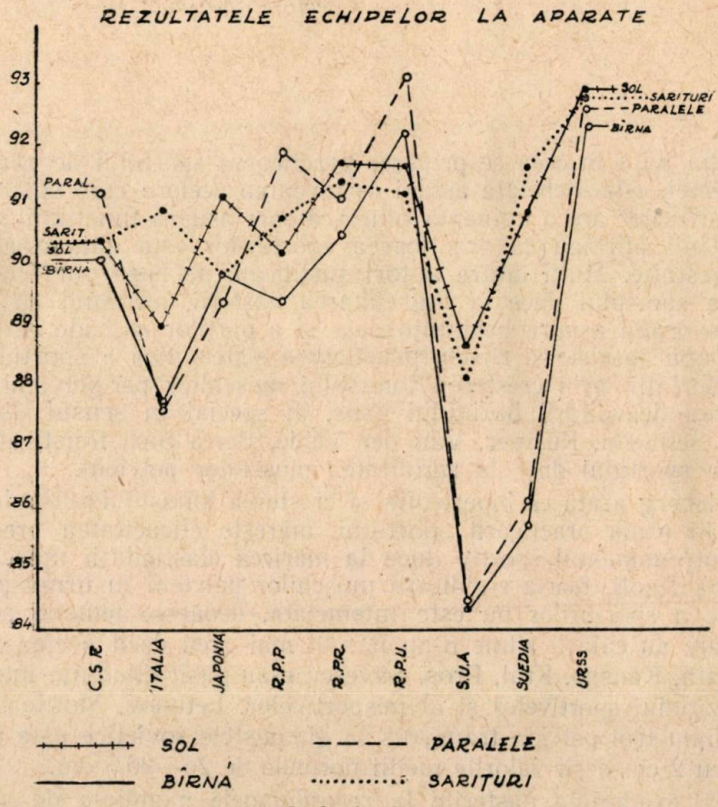
Exerciţiile liber alese ale echipei noastre au impresionat publicul şi arbitrele prin dinamism şi originalitate.

Săriturile constituie proba la care s-a progresat cel mai mult, în special în ceea ce priveşte amplitudinea şi poziţia corpului în aer în momentul primului zbor şi al sprijinului pe sol. Bine-înţeles un ajutor preţios îl oferă trambulina semielastică, mult mai potrivită specificului feminin. În afară de echipa R.P.U. (clasată pe locul II pe echipe), toate echipele sar bine — U.R.S.S., R.P.P., R.P.R., Suedia, etc.

În graficul Nr. 4 putem urmări fiecare echipă la fiecare aparat. Se remarcă, de altfel, că aparatele la care nivelul a fost mai scăzut în general, au fost paralelele şi bîrna. De ase-

menea echipele care prezintă diferenţe mari între notele obţinute la diferitele aparate, s-au clasat slab (ex. : Italia, Suedia, S.U.A.).

Ultima probă, exerciţiul de ansamblu, în afară de aprecierea publicului ca element „spectacol", a demonstrat concepţia ţărilor participante în domeniul respectiv. Astfel, atît alegerea muzicii cît şi combinaţiile de paşi redau elemente din folclor, adaptate la specificul exerciţiilor din gimnastica artistică. În general, s-a căutat să se reprezinte specificul naţional. U.R.S.S. a prezentat un ansamblu cu măciuci, cehele exerciţii cu cerc şi panglică, suedezele un ansamblu



Graficul Nr. 4

cu o minge mare, iar R.P.U. cu o panglică. Exerciţiul nostru a reprezentat chintesenţa greutăţii, dinamismului, expresivităţii şi originalităţii. Un exerciţiu foarte bun au prezentat polonezele : foarte dinamic, expresiv, greu, cu elemente originale. Deşi 5 din cele 9 echipe au prezentat tot exerciţii cu cercul, polonezele au obţinut totuşi un loc frumos, locul III.

Desigur, rezultatele obţinute la Jocurile Olimpice sînt valoroase. Ele s-au obţinut greu, dar cu atît mai grea va fi menţinerea sau îmbunătăţirea acestor performanţe.

Problema care se pune este formarea unor noi cadre din rîndurile tineretului, deoarece în prezent există un serios decalaj valoric între echipa reprezentativă şi restul gimnastelor fruntaşe.

Considerăm că rezolvarea acestei probleme este posibilă prin acordarea unei deosebite atenţii tineretului studios, din rîndurile căruia vor trebui selecţionate elementele cele mai bune pentru împrospătarea echipei noastre reprezentative.

Contribuții la studiul influenței activității sportive asupra nașterii *)

Dr. COLOMAN BOGA
și Dr. EDMUND BALOGH
Tg. Mureș

Discuția ivită în ceea ce privește practicarea sportului de performanță la femei, este încheiată astăzi în favoarea acelora care susțin că practicarea sporturilor are o influență binefăcătoare asupra funcțiunii organelor genitale. Unii afirmau că practicarea sporturilor este dăunătoare proceselor de gestație. Mulți dintre autori susțineau, pe baze pur teoretice, că practicarea sportului duce la îngreunarea nașterii, afirmînd că ea acționează nefavorabil asupra bazinului osos și a părților moi ale canalului de naștere. După Jaschke și Hisch, practicarea sistematică a sportului în perioada pubertății, prin creșterea tonusului mușchilor peripelvieni, duce la împiedicarea dezvoltării bazinului osos, în special în sensul diametrului transvers. Sellheim, Küstner, Van der Velde, Berta Sax, Reist, afirmau că practicarea sportului duce la rigiditatea mușchilor pelvieni.

Guggisberg arată că hipertrofia și creșterea tonusului musculaturii abdominale în urma practicării sportului, mărește eficacitatea presei abdominale. Antrenamentul sportiv duce la mărirea elasticității mușchilor pelvieni. După Knoll, teoria rigidității mușchilor pelvieni în urma practicării sistematice a sporturilor nu este întemeiată, deoarece femeile popoarelor nomade care au călărit zilnic n-au născut mai greu decît acelea care n-au călărit. Ivata, Kadsuo, Kral, Pros, Săvescu n-au găsit diferențe între dimensiunile bazinului sportivelor și al nesportivelor. Letunov, Motîleanskaia au găsit că diametrul pelvian transvers la gimnastele sovietice este mai mare în medie cu 2 cm decît valorile medii normale de 26—26,5 cm.

Pfeifer, examinînd nașterile la recordmanele mondiale de atletism a constatat la acestea că faza de expulzie (faza a II-a) în raport cu faza de expulzie la sportivele de categorie inferioară și la cele care nu practică sportul, se scurtează aproape la jumătate, cu toate că numărul rupturilor și inciziilor perineale nu era mai mare decît la celelalte. Insuficiența durerilor de naștere este mai rar întîlnită. Pfeifer confirmă părerea lui Runge după care presa abdominală la sportive poate învinge mai ușor rezistența planșeului pelvian decît la nesportive. Jagunov, Tüscher, Knoll, Bausenwein, Casper, Düntzer, Hallendhal, Tietze, Kovács, au constatat că la sportive nașterea durează mai puțin decît la cele care nu practică sportul. Astfel, Jagunov a găsit media de 13,48 ore la sportive față de 18,48 ore la nesportive. Kovács a găsit media de 7 ore la sportivele fruntașe, deci cu mult mai puțin decît media timpului nașterii în general.

*) Lucrare susținută la Sesiunea de comunicări științifice de la Tg. Mureș, 20—21.X.1956.

Jagunov afirmă că ruptura perineului se produce mai rar la sportive decît la nesportive. Motîleanskaia și Kovács au constatat că la sportive sînt mai rare disgravidiile, varicozitățile și vergeturile. Kovács spune că majoritatea sportivelor fruntașe sînt armonios și bine dezvoltate, sănătoase, iar tulburările de gestație sînt mai rare la acestea.

Martius examinează în mod amănunțit cauzele care pot îngreuna nașterea la sportive. După părerea lui, femeile care practică sportul în mod sistematic dispun de o presă abdominală foarte eficace. Prin aceasta pot combate ușor rezistența uneori mai pronunțată a mușchilor perineali, încît, în general, la sportive, nașterea nu este mai grea. Dacă, rareori, totuși aceasta se poate observa, cauza nu este rigiditatea sau hipertrofia musculaturii planșeului pelvian, ci faptul că sportul de performanță, antrenamentul sistematic, mărește considerabil capacitatea de apărare împotriva traumatismelor. („Reaktion bereitschaft auf Abwehr"). În urma acestui fapt în cursul nașterii parturienta pune în funcție în mod reflectoric, inconștient, mecanismul de apărare musculară. Femeia își contractă mușchii, se apără în loc să-și relaxeze musculatura. Aduce în lordoză coloana vertebrală, își contractă mușchii trunchiului și în special ai planșeului pelvian. Deci factorii care cauzează prelungirea perioadei a doua de naștere sînt factori nervoși reflectorici și nu pur musculari. După Martius un factor agravant al nașterii poate fi și faptul că femeile care sînt capabile de performanțe excepționale au deseori o constituție virilă. Au un bazin de tip viril, ceea ce explică de ce la acestea nașterile sînt mai grele. Părerea lui Martius este că acele femei care dispun de o musculatură bine dezvoltată, deci de posibilitatea unui efort eficace pe de o parte, iar pe de altă parte de țesuturi elastice ușor dilatabile, nasc mai ușor. În afară de aceasta, printr-o reglare nervoasă bună, ele sînt capabile să împiedice apărarea musculară reflectorică declanșată de durerile nașterii. Activitatea sportivă sistematică și bine dirijată este capabilă să ducă la formarea unui tip feminin care îndeplinește cerințele de mai sus. Nu este mai puțin adevărat însă că activitatea sportivă multilaterală irațional dirijată, prin metode neștiințifice, poate avea consecințe nocive asupra nașterii.

După Jagunov nașterea este un examen care arată atît gradul de antrenament al organismului, cît și dacă educația fizică și practicarea sportului au fost just orientate din punct de vedere fiziologic.

Am studiat nașterea la 45 sportive dintre cele 382 femei ale căror date au fost prelucrate în comunicarea noastră referitoare la influența sportului de performanță asupra menstruației. Dintre cele 45 sportive, 29 au avut o singură naștere, 13 au născut de 2 ori, 2 de 3 ori și una de șase ori. Durata medie a primei nașteri a fost 14,3 ore, iar a celei de a doua 7,5 ore. Comparînd media de 14,3 ore cu datele din literatură și cu media de 16,1 ore care reprezintă durata medie a nașterilor celor 500 primipare de 15—29 ani (Boga, Tóthfalusi, Márton Róna) putem confirma părerea autorilor sus menționați, după care nașterea la sportive are o durată mai scurtă decît nașterea la femeile sănătoase de aceeași vîrstă care n-au practicat nici un fel de sport.

Dintre cele 45 sportive care au născut pentru prima oară, în patru cazuri a fost nevoie de epifisotomie, în 2 cazuri s-a produs o ruptură perineală superficială și într-un caz o ruptură perineală profundă. S-a exe-

cutat secţiunea cezariană într-un caz; la o înotătoare de 24 ani, care a avut sarcina suprapurtată, dilataţia de 40 ore, inerţie uterină. Într-un alt caz, fătul s-a născut prin forceps. Din cele 45 de naşteri 2 au fost premature, dar acestea n-au survenit în urma activităţii sportive.

Aceste date arată că, în general, naşterea la sportive deşi este mai scurtă şi mai uşoară şi complicaţiile survin mai rar, această constatare nu este valabilă pentru toate cazurile, tocmai în sensul afirmaţiilor lui Martius. Tipul de sistem nervos, cît şi constituţia fizică a sportivei, au o deosebită importanţă pentru prognosticul naşterii. Nu se poate afirma în nici un caz că activitatea sportivă ar duce la îngreunarea naşterii sau la complicaţii care ar necesita terminarea ei prin intervenţie. Dimpotrivă, trebuie să recunoaştem şi să accentuăm influenţa favorabilă a activităţii sportive asupra naşterii.

In ceea ce priveşte activitatea sportivă în timpul sarcinii, mai mult de 50% dintre sportivele noastre au practicat sportul mai mult sau mai puţin sistematic pînă în luna a IV-a — a VI-a. Nici una dintre ele nu a acuzat neplăceri sau tulburări în legătură cu activitatea sportivă. Kovács aminteşte că o sportivă fruntaşă a întrerupt activitatea sportivă abia cu o săptămînă înainte de naştere iar alta a cîştigat un campionat de tenis în luna a VI-a a sarcinii. Lurie accentuează că activitatea sportivă, exerciţiile de gimnastică în timpul sarcinii exercită o influenţă favorabilă asupra sistemului nervos, ameliorează starea generală a gravidei. Pe de altă parte majoritatea autorilor ca Lurie, Kovács, Kleas, Ulmeanu şi alţii ne atrag atenţia asupra precauţiei în ceea ce priveşte depunerea eforturilor fizice în tot timpul graviditătii, în special în primele şi ultimele 3 luni, căci eforturile intense şi bruşte pot provoca avort şi respectiv naşterea prematură. O femeie care a practicat în mod sistematic sportul poate continua activitatea sportivă şi în timpul sarcinii, însă cu anumite restricţii în special în perioadele sus menţionate. Este interzisă cu desăvîrşire participarea la competiţii a sportivelor gravide. Grandi admite doar exerciţii de gimnastică uşoare în timpul sarcinii şi este împotriva continuării activităţii sportive sistematice.

Din cazurile cercetate de noi, 17 sportive afirmă că avorturile lor se datoresc tocmai efortului fizic intens depus în timpul graviditătii. Aceasta arată că trebuie să fim precauţi în ceea ce priveşte depunerea eforturilor fizice intense în această perioadă. Una dintre cele 17 sportive a suportat un avort în luna a II-a, alte două în luna a III-a, iar două în luna a IV-a, afirmînd că aceasta se datoreşte efortului fizic intens depus în timpul graviditătii. Aceste sportive se antrenau în mod sistematic şi au participat la competiţii, practicînd sportul de performanţă pînă la apariţia avortului.

Din materialul nostru precum şi din literatura respectivă putem trage următoarele concluzii:

1. Practicarea sistematică a sportului precum şi antrenamentele sportive nu influenţează nefavorabil naşterea la sportive, ci dimpotrivă, în perioada a doua a naşterii, organismul sportivei este mai apt decît organismul femeii cu o musculatură mai slabă. Faptul că naşterea sportivelor are în general o durată mai scurtă decît a nesportivelor, dovedeşte că sportul nu are o in-

fluență negativă asupra dezvoltării bazinului osos, nici asupra părților moi ale canalului de naștere.

2. Afirmația de mai sus nu exclude posibilitatea ca nașterea la sportive să fie mai grea și cu complicații față de nașterea la nesportive. Cauza însă nu trebuie căutată în practicarea sistematică a sportului înainte de naștere, ci în constituția sportivei respective sau în alte fapte independente de sport. În al doilea rînd, nașterea mai grea poate fi cauzată de procesul reflectoric de apărare a musculaturii hipertrofiate prin sport sau de atitudinea necorespunzătoare în timpul nașterii și nicidecum de rigiditatea musculaturii planșeului pelvian.

3. Este necesară precauția în practicarea sportului în special în primele 3 luni, pînă la formarea placentei cît și în ultimele 3 luni, deoarece eventuala lovire cît și eforturile de intensitate mare în aceste perioade, pot provoca ruptura amniosului și deci nașterea prematură.

4. Pentru a preciza felul și durata, precum și intensitatea activității sportive permise în timpul graviditații, este necesar avizul medicului sportiv și a medicului ginecolog.

BIBLIOGRAFIE

1. Balogh : Cultură fizică și sport 1956.7.
2. Bausenwein : Deutsch Med. Wochenschr. 1954. 41.
3. Boga-Balogh : IX Congres internat. de médicine sportive, Luxembourg 1956.
4. Boga-Tóthfalusi-Márton-Róna : Orvosi szemle 1956.3.
5. Düntzer : Mediz. Klin. 1942.3.
6. Düntzer-Hallendhal : Münch. Med. Wochenschr. 1929. 1835.
7. Grandi : Medicina Sportiva 1955.6.260.
8. Ivata-Kadsuo : Mitt. Jap. Ges. Gyn. (Berichte 7. Gyn. 1936).
9. Jagunov : cit Motileanskaia.
10. Jaschke : cit Vègh.
11. Klees : Sportmedizin 1956.8.
12. Knoll : Mediz. Klinik 1936.2.
13. Kovács : Orvosi hetilap 1952.18.
14. Kral-Pros : XI. Congres de médicine sportive, Luxembourg 1956.
15. Letunov-Motileanskaia : Vrac. contr. v. fizic. vospitanii Fizkultura i sport 1951.
16. Lőrincz E. A. : Anya és gyernekvédelem 1942.
17. Martius : Lehrbuch d. Geburtshilfe. Stuttgart 1948.
18. Motileanskaia-Lurie-Romanova : Educația fizică a femeii. Editura Cultura Fizică și Sport, 1954.
19. Pfeifer : Zbl. Gynäk. 1951.1.17.
20. Reist : Schweiz. Med. Jb. 1949.41.
21. Runge : citat de Pfeifer.
22. Săvescu : Caiet doc. med. cult. fiz. 1954.1.33.
23. Sellheim, Küstner, Van der Velde, Guggisberg, Casper, Berta Sax : cit Kovács.
24. Tietze : Med. Welt 1939. 1306 (Berichte f. Gynäk. 1940. 41.6.310).
25. Tüscher : Geburtsh. u. Frauenheilk. 1949.6.
26. Ulmeanu : Contraindicațiuni în practica exercițiilor fizice. O.N.E.F. 1934.
27. Végh : Bpesti II nöiklinika dolgozatai 1944.296.
28. Zega-Petric etc. : Noțiuni de cult. fizică med. 1954.25–26.

Bazele teoretice ale tehnicii ocolirilor în schiul alpin

I

VIRGIL TEODORESCU
şeful catedrei de schi a I.C.F.

3

Printre problemele cele mai frămîntate din tehnica schiului alpin putem considera fără îndoială că face parte şi problema tehnicii ocolirilor. Această problemă este destul de complexă şi rezolvarea ei nu se poate face rigid, arbitrar, pe baze strict teoretice, dar nici numai prin observaţii şi indicaţii subiective, ci printr-un studiu temeinic care să ţină seama atît de legile generale ale mecanicii cît şi de particularităţile individuale ale fiecărui schior. Se poate afirma cu toată certitudinea că simpla observaţie nu este suficientă pentru a înţelege complexitatea de mişcări pe care le execută schiorul în condiţiile variate ale unei ocoliri cu schiurile. Interpretarea cauzelor şi efectelor fiecărui element în mod raţional, cere ca observaţia să fie completată de un studiu temeinic cu ajutorul tuturor mijloacelor pe care tehnica modernă ni le pune la dispoziţie. Pentru ca acest studiu să dea rezultate pozitive este necesar un punct de plecare, o prezentare a elementelor esenţiale pe baza căreia să poată fi explicate multiplele procedee pe care le are la dispoziţie schiorul pentru executarea unei ocoliri.

Încercînd să facem acest lucru vom sistematiza problemele ce trebuie tratate în trei mari grupe :

A. Forţele care acţionează asupra mobilului schior-schi şi care sînt aspectele ce rezultă din interacţiunea acestui mobil cu mediul înconjurător.

B. Condiţiile de echilibru a schiorului, cauzele pierderii echilibrului, procedeele de restabilire a lui.

C. Mişcările schiorului cu ajutorul cărora se efectuează ocolirile.

Se ştie că schiurile lăsate să alunece pe o pantă au tendinţa să-şi păstreze direcţia de înaintare pe linia de cea mai mare pantă deoarece în alunecarea în linie dreaptă vor întîmpina o rezistenţă minimă la înaintare.

Pentru a face schiurile să devieze de pe acest traseu şi a le angrena într-o ocolire, este necesar să se intervină cu o forţă care în anumite situaţii va fi destul de mare. Această forţă necesară pentru a se imprima schiurilor o mişcare de rotaţie, cu alte cuvinte necesară declanşării începutului ocolirii, va fi furnizată de schior prin diferite mijloace pe care le are la dispoziţie şi în primul rînd prin forţa musculară.

Folosirea cu precădere numai a acestei forţe în executarea virajelor are însă o seamă de neajunsuri : duce la un foarte mare consum de energie şi deci la oboseală ; poate duce la pierderea echilibrului ; este însoţită de obicei de o creştere a frînării care de cele mai multe ori nu este necesară.

În tehnica modernă este de o mare importanţă ca ocolirile să se execute cu minimum de efort fizic şi pentru aceasta trebuie să se folosească forţa acumulată de masa în mişcare, formată din schior şi schiuri, alunecînd cu oarecare viteză. Pentru aceasta este necesar ca într-un studiu a celei mai bune poziţii, a celei mai bune tehnici de folosire a acestei forţe, în funcţie de particularităţile individuale, teren, etc. să se ţină seama de compunerea raţională a tuturor mişcărilor succesive ale unei ocoliri pe baza principiilor biomecanicii. Ceva mai mult, o seamă de mişcări din tehnica schiului alpin sînt mişcări neobişnuite. De exemplu : coborînd pe linia pantei fără schiuri, poziţia corpului se va menţine perpendicular pe linia orizontalei, indiferent de înclinaţia pantei. Coborîtorului pe schiuri i se recomandă să păstreze tot timpul, pe cît posibil, linia corpului perpendicular pe linia pantei şi să adapteze poziţia corpului la înclinaţia pantei pentru a respecta această cerinţă.

Coborînd oblic o pantă (fără schiuri) în cazul cînd vom aluneca spre vale primul gest va fi de a ne sprijini cu mîna spre deal pentru a opri alunecarea. Coborînd pe schiuri, într-o situaţie asemănătoare se recomandă înclinarea umerilor spre vale luîndu-se o poziţie de aple-

care arcuită prin orientarea genunchilor şi şoldurilor spre deal pentru a opri alunecarea laterală.

Considerăm că tehnica ocolirilor nu poate fi înţeleasă corect dacă nu avem o reprezentare reală şi clară asupra felului cum sînt aplicate forţele care acţionează asupra schiorului aflat în mişcare cît şi în ce cazuri şi în ce măsură rotaţia schiurilor se produce sub acţiunea forţelor externe şi interne. De aceea, pentru a putea analiza modul de executare a ocolirilor, trebuie în prealabil reamintite cîteva probleme, pe baza cărora se va face această analiză.

A. *Care sînt forţele care acţionează asupra mobilului schior-schiuri şi care sînt aspectele ce rezultă din interacţiunea acestui mobil şi mediul înconjurător*

Forţele care apar în coborîrea schiorului pe o pantă se pot împărţi în 2 grupe :

a) forţe externe ;
b) forţe interne.

Principalele forţe externe care acţionează asupra mobilului schior-schiuri sînt :

I. Forţa gravităţii.
II. Reacţia sprijinului, a solului.
III. Forţa de frecare.
IV. Rezistenţa zăpezii.
V. Rezistenţa aerului.

La rîndul lor forţele interne, după caracterul lor pot fi împărţite în :

1. Pasive — rezistenţa ţesuturilor.
2. Active — forţa musculară.

I. *Forţa gravităţii* are o mărime constantă pentru acelaşi individ la un moment dat, indiferent de mişcările pe care le va executa fiecare parte a corpului sau corpul în întregime şi este egală cu greutatea corpului. Punctul imaginar al centrului general de greutate a sistemului schior-schiuri se va deplasa în funcţie de deplasarea diferitelor părţi ale corpului, putînd să se situeze în unele situaţii chiar în afara graniţelor corpului.

În ceea ce priveşte acceleraţia gravităţii, se ştie că ea este de aproximativ 981 cm/sec^2.

În timpul deplasării schiorului pe pantă, rezultanta forţei gravităţii se descompune în două componente :

1. o componentă care dă presiunea normală ce acţionează asupra solului (P) şi
2. o componentă tangenţială (forţa de locomoţie) care acţionează paralel cu suprafaţa solului (L) şi care este proporţională cu înclinaţia pantei.

Mărimea ambelor componente se poate calcula astfel :

Componenta alunecării L =M (greutatea corpului) sinus (unghiul de înclinaţie a pantei)
Componenta presiunii P = M. cosinus α

După Branderberger [1]) la un schior de 70 kg mărimile acestor componente la diverse înclinaţii ale pantei sînt :

Inclinaţia pantei	5°	10°	15°	20°	25°	30°
Componenta alunecării (kg)	6,1	12,16	18,1	23,94	29,61	35
Componenta presiunii (kg)	69,7	68,9	67,6	65,78	63,42	60,62

Vedem deci că dacă forţa de locomoţie se măreşte repede la creşterea înclinaţiei pantei în schimb componenta presiunii scade destul de încet.

II. *Forţa reacţiei solului.* Forţei gravităţii i se opune forţa reacţiei solului sau reacţia sprijinului care în stare statică este egală cu forţa gravităţii şi de sens contrar. Deci la un schior de 70 kg reacţia va fi egală cu 70 kg.

Însă forţa reacţiei solului nu se împotriveşte numai forţei gravităţii ci şi fiecărei presiuni ce se produce asupra solului prin diverse mişcări. Astfel presiunea asupra solului se

[1]) H. Branderberger : „Ski Mechanik", Sf. Gallen, 1948, p. 33.

modifică în momentul ghemuirii sau ridicării şi conform legii a treia a lui Newton şi reacţia solului se va modifica corespunzător.

Fiziologul Marey care a cercetat modificările presiunii asupra solului, deci forţa reacţiei solului, în timpul îndoirii şi întinderii genunchilor la ghemuire şi ridicare a ajuns la următoarea reprezentare grafică (fig. 1):

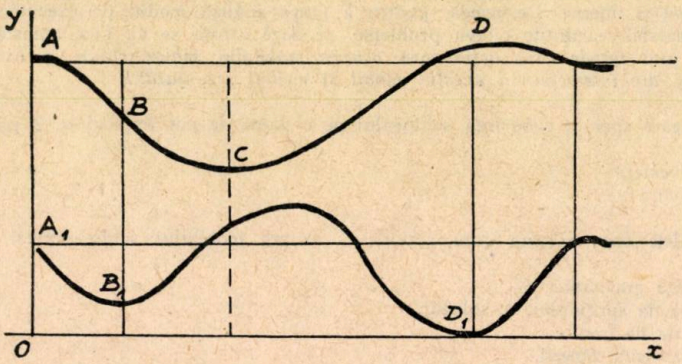


Fig. 1

Curba de sus reprezintă drumul vertical al centrului de greutate iar cea de jos reprezintă schimbarea presiunii asupra solului. Din poziţia statică A şi presiunea asupra solului A^1 care corespunde greutăţii corpului, prin îndoirea genunchilor în ghemuire centrul de greutate al corpului coboară rapid în jos. Foarte repede accelerarea atinge cea mai mare valoare B iar presiunea în punctul B^1 este mai mică. De la punctul B începe oprirea şi presiunea asupra solului creşte repede, deşi centrul de greutate al corpului coboară încă. La punctul C, centrul de greutate al corpului este în punctul cel mai jos şi urmează ridicarea în poziţie dreaptă. Din cauza accelerării pe care a căpătat-o centrul de greutate al corpului, pentru îndreptare — contrar direcţiei forţei de atracţie a gravităţii — presiunea creşte încă un timp, iar după aceea scade repede deoarece corpul continuă să se ridice datorită inerţiei. La punctul B, cînd centrul de greutate se apropie mai mult de poziţia normală (pînă la poziţia pe vîrfuri), presiunea asupra solului este cea mai mică, deoarece corpul se găseşte în ascensiune.

Variaţia presiunii asupra solului şi deci a forţei reacţiei solului, are o deosebită importanţă la declanşarea ocolirilor, fiind unul din elementele care poate să favorizeze declanşarea ocolirii (ocolirile paralele) sau chiar să o provoace (ocolirile prin frînare).

Forţa de frînare sau reacţia tangenţială a solului

Se compune din : forţa de frecare a schiurilor pe zăpadă şi rezistenţa zăpezii.

III. *Forţa de frecare* a schiurilor pe zăpadă depinde la rîndul ei de doi factori :

a) presiunea schiurilor pe zăpadă ;

b) compoziţia suprafeţelor care se freacă.

a) Cu cît componenta presiunii asupra zăpezii este mai mare cu atît este mai mare şi forţa de frecare. Am văzut deja că presiunea schiului asupra solului depinde de greutatea mobilului schior-schiuri, de mişcările pe care le face schiorul şi de înclinaţia pantei.

b) La diferite temperaturi şi calităţi ale zăpezii, la diferite feluri de lemn din care este făcut schiul şi diferite compoziţii ale cerurilor de schi, coeficientul de frecare-alunecare poate varia între 0,03 şi 0,07 [1]). La o componentă a presiunii de 60 kg valoarea forţei de frecare este F = P.C. = 60 0,05 = 3 kg.

IV. *Rezistenţa zăpezii* apare în special în coborîrile pe zăpadă mare şi grea, cînd schiurile se afundă în masa de zăpadă. Rezistenţa zăpezii este dată de cantitatea şi felul zăpezii dislocate de vîrfurile schiurilor, de părţile laterale, legături, bocanci etc., şi de frecarea superficială. Această rezistenţă, pe o pîrtie bătătorită şi folosind un material bine ajustat, în

1) Coeficientul de frecare — de alunecare a lemnului pe zăpadă este în jurul a 0,05 iar a fierului pe gheaţă de 0,014.

coborîrea directă este minimă, aproape neglijabilă. În momentul declanșării ocolirilor sau la frînări rezistența laterală a zăpezii ce trebuie dislocată capătă valori foarte importante.

Locul de aplicare a rezultantei forțelor de frînare sau reacției tangențiale a solului poate fi socotit cu destulă exactitate centrul suprafeței de alunecare a schiurilor.

V. *Rezistența aerului* depinde de mărimea suprafeței frontale, de forma aerodinamică a corpului și de pătratul vitezei de deplasare a schiorului raportată la viteza mișcării aerului. Rezistența aerului la un schior înalt de 1,80 în poziție dreaptă, în coborîre, a fost calculată astfel : [1]).

Viteza în m/sec	Viteza în km/oră	Rezistența aerului în kg
10	36	2,8
15	54	6,2
20	72	11,2
25	90	17,5
30	108	25,2
25	126	34,1

Vedem deci că la viteze mai mari rezistența aerului capătă valori însemnate iar frîna de aer un rol important de care schiorul va ține seama în alegerea poziției.

b) Dintre *forțele interne*, ne vom opri puțin asupra forțelor active ale mușchilor. Contracția musculară condiționează mișcarea segmentelor corpului și acțiunea reciprocă cu mediul înconjurător. În acțiunea reciprocă a forțelor interne și externe rolul principal îl joacă forțele interne.

Accelerarea mișcării unei părți a corpului provoacă nașterea unei forțe de inerție în segmentele vecine. Aceste forțe de acțiune reciprocă a segmentelor corpului, se transmit ca și cum ar fi legate în lanț și se numesc forțe reactive. Numărul forțelor reactive este cu atît mai mare cu cît este mai mare numărul de segmente care participă în mișcare. Dacă printr-o contracție musculară blocăm articulațiile, atunci numărul de forțe reactive se micșorează.

Pentru ca mișcarea unui segment a corpului să poată fi efectuată în direcția necesară sau să fie transmisă asupra schiurilor, este nevoie ca mișcarea respectivului segment să fie limitată numai la anumite axe sau la o anumită amplitudine, strict necesară, în funcție de cerințele terenului, elementul tehnic, etc. În acest scop celelalte segmente ale corpului trebuie să fie și ele blocate, fixate, sau numai limitate elastic ca amplitudine a mișcării, corespunzător condițiilor necesare.

Executarea blocării segmentelor este o condiție importantă necesară în executarea corectă a ocolirilor. Ea poate căpăta diferite caracteristici în funcție de natura, amplitudinea, intensitatea, viteza sau durata mișcării.

Printre cele mai importante mișcări din executarea ocolirilor, care își dozează amplitudinea și deci efectul prin blocaj, sînt balansul vertical și rotația.

B. *Condițiile de echilibru a schiorului, cauzele pierderii echilibrului, procedeele de restabilire a echilibrului*

Să considerăm un schior coborînd o pantă în linie dreaptă și supus influenței atracției gravității. Acest mobil schior-schiuri, se compune din două părți :

1) un ansamblu rigid : schiuri, legături bocanci ;

2) un aparat articulat : schiorul.

Corpul omenesc, ca aparat articulat supus la variații permanente de echilibru, are pentru a se restabili trei articulații principale :

— a gleznei, a genunchiului și a șoldului (coxo-femurală).

Urmărind acest schior pe profilul neregulat al unei pante oarecare, pe zăpezi și cu viteze diferite, vom vedea cum va reacționa.

În primul rînd vom constata că nu există o poziție net definită de coborîre, deoarece fiecare individ prezintă anumite particularități morfo-funcționale. Cel mai important lucru de reținut este că trebuie să se mențină echilibrul în limitele stabilite, adaptînd în fiecare moment atitudinea corpului la teren și pentru aceasta este necesar să se respecte o condiție indispensabilă : suplețea, fără de care această adaptare nu este posibilă.

Analizînd comparativ avantajele și dezavantajele celor 3 poziții așa-zise clasice și ale întregii game de poziții intermediare, corespunzător particularităților și caracteristicilor fiecărei porțiuni de teren și situației, schiorul va trebui să-și formeze capacitatea de a ști să aleagă singur cea mai bună soluție tehnică și tactică cu ajutorul căreia se pot obține rezultate optime.

---

[1]) După M. Mejovsec : „Bimehanika i Metodika skijanja", Zagreb, 1955, p. 15.

În al doilea rînd, poziţia schiorului va trebui să îndeplinească o seamă de condiţii, printre care :

— menţinerea echilibrului antero-posterior, vertical şi lateral ;

— siguranţă în trecerea denivelărilor de teren şi posibilitatea de a reacţiona spontan la cea mai mică tulburare a echilibrului ;

— executarea intrărilor în ocolire ;

— cel mai mic consum de energie ;

— cea mai mare viteză a coborîrii ;

— cea mai bună vizibilitate a traseului.

Schiorul trebuie deci să găsească după talia, greutatea şi constituţia sa o poziţie corespunzătoare fiecărei situaţii.

Din punct de vedere biomecanic, această poziţie optimă este aceea în care proiecţia centrului de greutate a sistemului schior-schiuri cade aproape perpendicular pe suprafaţa pantei.

Astăzi, la fixarea legăturilor, nu se mai ţine seamă de centrul de greutate al schiurilor, ci de mijlocul suprafeţei de contact al schiurilor cu solul, adică de centrul suprafeţei de presiune. În acest fel perpendiculara coborîtă din centrul de greutate a sistemului va fi mai aproape de centrul de presiune al schiurilor, lucru ce asigură egala repartiţie a presiunii pe întreaga suprafaţă de contact, şi care prezintă avantaje importante mai ales în tehnica de concurs a virajelor. Pentru a se realiza acest lucru trebuie ca bacurile să fie montate corespunzător, adică ceva mai înaintea centrului suprafeţei de contact a schiurilor [1]).

Atît în coborîre directă cît şi în coborîre oblică proiecţia centrului de greutate trebuie să cadă cît mai aproape de mijlocul bazei de susţinere. Acest lucru reprezintă o garanţie a egalei încărcări a ambelor schiuri şi a unui bun echilibru lateral.

Coborîrea centrului de greutate printr-o uşoară flexie a celor trei articulaţii, va da acea poziţie care în general este cunoscută sub denumirea de poziţie medie.

Cu schiurile paralele, apropiate şi egal încărcate într-o poziţie suplă cu uşoară flexie a principalelor articulaţii, schiorul poate face faţă cu succes tuturor impulsurilor, menţinîndu-şi echilibrul.

Echilibrul antero-posterior şi vertical

Impulsurile înainte-înapoi, datorite frînărilor sau accelerărilor provocate de schimbarea înclinaţiei pantei, vitezei, consistenţei şi grosimii stratului de zăpadă etc. vor putea fi compensate atît prin mărirea bazei de susţinere (prin ducerea unui schiu ceva mai înainte) cît şi prin luarea unor poziţii de avîntare sau recul în funcţie de situaţie.

Impulsurile verticale în momentul trecerii peste denivelări de teren, adînciturі sau movile, tind să strice echilibrul. Astfel, în trecerea printr-o adîncitură mişcarea de translaţie (liniară) se transformă în mişcare circulară. După cum ştim, în orice mişcare circulară apar două forţe contrare, forţa centripetă şi forţa centrifugă. Forţa centripetă, sau forţa adversă, în cazul nostru este forţa reacţiei solului ; forţa centrifugă, de mărime egală şi cu direcţie opusă primei, se manifestă prin presiunea pe care o va exercita schiorul asupra solului. În momentul schimbării de pantă, asupra schiorului, în afară de forţa centrifugă, mai acţionează în acelaşi sens cu ea şi forta gravităţii şi această presiune va căpăta valori foarte mari. De ex.: un schior cu o greutate de 70 kg coboară cu o viteză de 15 m/sec (54 km/h) într-o adîncitură cu raza de 10 m. Putem calcula presiunea asupra solului în felul următor :

$$\text{Masa } (M) = T \frac{\text{(greutatea schiorului)}}{g \text{ (acceleraţia gravităţii)}} = \frac{70}{9{,}81} = \text{aprox. } 7 \text{ kg}$$

$$\text{Forţa centrifugă } (F) = \frac{m \cdot V^2}{r} = \frac{7 \times 225}{10} = 157{,}50 \text{ kg}$$

Aceasta înseamnă că dacă schiorul ar coborî ghemuit într-o poziţie invariabilă în această groapă se va simţi ca şi cum i s-ar fi încărcat în spate o povară de 157 kg.

Presiunea schiurilor pe zăpadă va fi egală cu :
forţa centrifugă + greutatea schiorului = 157,50 + 70 = 227,50 kg.

---

[1]) După M. Mejovsec pentru seniorii care poartă bocanci nr. 40 vîrful degetelor trebuie să se afle la cca. 10 cm iar la nr. 42 la cca. 11 cm înaintea mijlocului suprafeţei de contact a schiurilor cu solul.

Acest principiu este valabil de asemenea și în trecerea de pe o pantă mai înclinată pe una cu o înclinație mai mică sau pe un teren plat. Schiorul dispune însă de anumite posibilități pentru micșorarea acestei forțe. În primul rînd poate să atace oblic adîncitura, să n-o străbată pe direcția cea mai scurtă, ci pe curba cea mai mică față de linia medie a adînciturii. Prin tăierea oblică a adînciturii se mărește raza curburii și cu aceasta se micșorează forța centrifugă. În al doilea rînd, prin ridicarea corpului în poziție înaltă, în așa fel încît în punctul cel mai de jos al adînciturii să fie în poziția cea mai înaltă, pentru ca apoi în contrapanta adînciturii să se lase din nou, progresiv, într-o poziție joasă amortizînd șocul. În acest mod de asemenea se mărește raza curburii.

La trecerea printr-o adîncitură nu se modifică numai direcția mișcării, ci se micșorează și viteza. Astfel, paralel cu mărimea presiunii asupra solului datorită forței centrifuge, prin micșorarea înclinației pantei se micșorează și componenta alunecării și se mărește componenta presiunii forței gravității.

Cînd schiorul începe să urce în contrapantă, o componentă a forței gravității ajunge să acționeze în direcție opusă față de direcția mișcării. Mișcarea devine deci încetinită, frînată. Inerția care apare are tendința de a proiecta pe schior înainte, lucru pe care acesta îl poate evita prin luarea unei poziții ușor înclinate spre înapoi.

Acțiunea mecanică în trecerea diferitelor ridicături de teren se bazează pe aceleași principii. În momentul în care panta ascendentă a movilei s-a terminat și schiorul se găsește pe vîrful acesteia, el are datorită inerției tendința de a pierde contactul cu solul, iar uneori de a fi aruncat pe spate. Pentru a evita acest lucru, din poziția ghemuit în care s-a aflat, el se va întinde și avînta pentru a păstra contactul cu solul și poziția perpendiculară pe pantă. De aici rezultă că ușoara flexie a articulațiilor are avantajul principal de a pune picioarele în condiții mecanice optime de suplețe și ca avantaj secundar de a mări stabilitatea prin coborîrea centrului de greutate. Practic, coborîrea centrului de greutate este mai puțin importantă decît jocul liber al triplului resort format din glezne, genunchi și șolduri. Pentru aceasta, pe o pîrtie modernă de concurs, nu este recomandabilă sacrificarea supleței pentru coborîrea centrului de greutate printr-o poziție foarte ghemuită. Se poate face însă excepție pentru coborîrile rapide în linie dreaptă care se termină cu teren plat sau contrapantă, deci atunci cînd nu este necesar să se execute ocoliri, care în această poziție sînt aproape imposibil de executat.

Trecînd peste o succesiune de denivelări ale terenului schiorul are posibilitatea, datorită acestui triplu resort de care dispune, de a compensa toate perturbările prin oscilațiile corpului în sens antero-posterior și în același timp prin ghemuiri și ridicări, care reglînd presiunea schiurilor pe zăpadă mențin contactul cu solul permanent și viteza aproape uniformă.

După cum am mai văzut, ghemuirea provoacă în faza sa inițială o diminuare a presiunii pe sol. Ne vom servi deci de ghemuire pentru a compensa mărirea presiunii provocată de ridicarea pe o movilă. Îndreptarea corpului provoacă în faza sa inițială o mărire a presiunii pe sol, pe care o vom folosi pentru a compensa micșorarea presiunii cînd coborîm într-o depresiune.

Pentru a putea adapta poziția corpului fiecărei situații în vederea menținerii echilibrului este necesară o sensibilitate specială tactilă și a proprioceptorilor din mușchi și articulații. Se obișnuiește să se spună despre un schior că are „simțul zăpezii". Această calitate se dobîndește printr-o pregătire metodică și îndelungată.

Echilibrul lateral este solicitat atît în coborîre directă sau oblică cît mai ales în ocoliri.

Se știe că orice corp își păstrează starea sa de mișcare rectilinie și uniformă sau de repaus, atîta timp cît influența altor corpuri nu-l obligă să-și schimbe această stare. Aceasta este denumită „prima lege a mecanicii", „prima lege a lui Newton" sau principiul inerției.

În executarea ocolirilor ca și în cazul trecerii unor adînciturі sau movile și în general în cazul coborîrii pe o suprafață înclinată neuniform, drumul mișcării nu mai este în linie dreaptă ci sinuoasă.

În mișcarea circulară corpul își schimbă în fiecare moment direcția mișcării. Schimbarea continuă a direcției mișcării este posibilă numai atunci cînd asupra corpului acționează o forță continuă. Această forță continuă este forța centripetă și ea este orientată spre interiorul arcului ocolirii, spre axul rotirii.

În direcție opusă acesteia, deci orientată spre în afara arcului ocolirii, acționează în același timp forța centrifugă.

Forța centripetă și centrifugă sînt de direcții opuse, egale ca mărime și apar și dispar în același timp.

Mărimea forţei centrifuge sau centripete este cu atît mai mare cu cît este mai mică raza rotirii, mai mare viteza de rotaţie şi mai mare masa corpului.

$$\text{Forţa centrifugă (Fc)} = \frac{m \times V^2}{r}$$

În executarea ocolirii forţa centripetă este dată de rezistenţa laterală a zăpezii.

Schiorul se opune forţei centrifuge prin aplecarea arcuită a corpului spre interiorul ocolirii, mai mult sau mai puţin pronunţat, după situaţie, astfel încît rezistenţa laterală a zăpezii, care reprezintă forţa centripetă, este de obicei destul de puternică.

Înclinarea pronunţată a corpului în interiorul ocolirii poate duce la derapaj lateral, deci la frînare, mai ales în ocolirile cu schiurile paralele şi apropiate. Acest lucru se poate evita prin deplasarea numai a genunchilor şi a bazinului în interiorul ocolirii, trunchiul arcuindu-se lateral.

Arcuirea laterală a trunchiului este condiţionată de supleţea poziţiei schiorului pe schiuri cît şi de mobilitatea părţilor lui laterale, în special a şoldurilor. Poziţia ceva mai înaltă şi perpendiculară pe schi, cu bustul ridicat satisface această cerinţă respectînd particularităţile structurii anatomice a corpului.

De aici rezultă că una din problemele importante în executarea ocolirilor fără alunecare laterală, deci cu minimum de frînare a vitezei, o constituie modul de a folosi în acest scop acţiunea pozitivă a forţei centripete dată de reacţia solului, respectiv a zăpezii.

Un rol deosebit îl are folosirea canturilor dure, proeminente şi ascuţite, care adîncesc urma în ocolirile executate pe pantele bătătorite şi îngheţate.

Aplecînd trunchiul arcuit prin deplasarea bazinului şi genunchilor spre interiorul ocolirii, schiorul se opune forţei centrifuge, prin acţiunea forţei gravităţii. (Fig. 2).

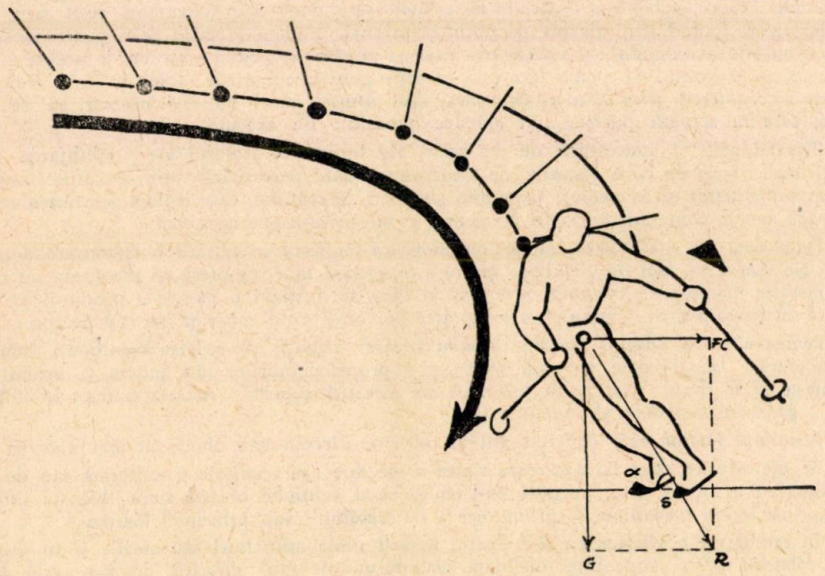


Fig. 2

În executarea ocolirilor centrul de greutate (0) al mobilului schior-schiuri este locul de aplicare al forţei gravităţii (G) şi al forţei centrifuge (Fc).

Dacă reprezentăm aceste forţe printr-o rezultantă (R) în cazul unei juste aplecări arcuite a corpului direcţia rezultantei trebuie să treacă prin suprafaţa de sprijin (S).

Centrul de greutate în acest caz se află pe o verticală care poate trece lateral spre deal faţă de mijlocul suprafeţei de sprijin cu atît mai departe de el, cu cît forţa centrifugă va fi mai mare şi deci va necesita o înclinaţie mai accentuată a corpului pentru echilibrare.

Unghiul de înclinație a corpului (α) trebuie să corespundă mărimii forței centrifuge. Dacă aplecarea nu este corectă, este prea pronunțată sau prea mică, direcția rezultantei va depăși suprafața de sprijin iar schiorul va cădea, în primul caz înăuntru iar în al doilea caz în afară.

Poziția centrului de greutate față de suprafața de sprijin nu trebuie privită static ci în raport de forța centrifugă.

Gradul de înclinație a corpului poate fi calculat teoretic destul de ușor.

Însemnînd cu α unghiul de înclinație a corpului avem :

$$\text{Tang. } \alpha = \frac{Fc \text{ (forța centrifugă)}}{m.\ g \text{ (masa} \times \text{gravitatea)}}$$

unde $Fc = \dfrac{m \times V^2}{r}$

$$\text{Deci Tang. } \alpha = \frac{m.\ V^2}{m.g.r.} = \frac{V^2}{gr.}$$

Presupunînd de exemplu că schiorul alunecă cu o viteză de 10 m/sec. pe un arc cu raza de 40 m, accelerația gravității fiind egală după cum știm cu 9,81 m/sec^2.

$$\text{atunci Tang. } \alpha = \frac{10^2}{9{,}81 \times 40} = \text{aproximativ } 0{,}25$$

care corespunde unui unghi de 15^0.

Deci unghiul optim de înclinație a corpului în cazul nostru va fi de cca. 15^0.

Bineînțeles această explicație teoretică nu poate satisface întru totul, deoarece în realitate lucrurile nu se prezintă chiar atît de simplu. Pentru calculare mai precisă trebuie să se țină seama de faptul că arcul descris în ocolire în general nu are forma unui arc de cerc, că reacția de contact a schiurilor cu zăpada este variabilă, dat fiind că stratul de zăpadă se deformează neuniform și cu multă ușurință, că mișcarea în general este o mișcare compusă neuniform variată și încetinită datorită forțelor de frînare despre care am mai vorbit. Totuși chiar această sumară prezentare a problemei echilibrului lateral poate fi un punct de plecare pentru înțelegerea complexității și necesității unui studiu mai amănunțit.

În sfîrșit, nu putem trece cu vederea — vorbind de echilibrul schiorului în general și în ocoliri în special — rolul important al brațelor, care prin schimbarea poziției lor pot influența poziția centrului de greutate a sistemului schior-schiuri, constituind o rezervă de echilibrare în anumite situații dificile.

Dar rolul brațelor va fi tratat aparte.

Utilitatea și tehnica schimbului de oameni în apărarea om la om în jocul de baschet

Prof. MARIUS BĂRBULESCU

4

În jocurile sportive deseori antrenorii și jucătorii acordă mai multă atenție jocului în atac decît celui în apărare. Este foarte adevărat că acțiunile ofensive sînt mai atractive și contribuie direct la obținerea victoriei, dar echilibrul între atac și apărare este cel care favorizează reușita unei întreceri sportive. Echipele care situează în procesul de antrenament învățarea și perfecționarea apărării la același nivel cu cunoașterea acțiunilor de atac, sînt întotdeauna de temut în fața adversarilor. O apărare bine organizată dă încredere întregii echipe și demoralizează adversarul, pregătind în același timp acțiunile de atac.

Apărarea însă constituie o problemă a cărei rezolvare este dificilă. Poziția și deplasările jucătorilor sînt obositoare din punct de vedere fizic, iar concentrarea atenției și răspunderea mare obosesc din punct de vedere psihic.

Deoarece baschetul, ca oricare joc sportiv, cuprinde o alternanță a situațiilor de atac și apărare, înseamnă că echipa care va acționa mai organizat și mai corect în ambele situații va avea șanse mai mari de a cuceri victoria.

★

Pentru ca o echipă să poată folosi cu succes orice sistem de apărare, este necesar ca jucătorii să cunoască bine regulile de bază ale apărării individuale. Fiecare jucător trebuie să apere corect, căci dacă unul singur apără defectuos se pierde din unitatea echipei și deci din eficacitatea apărării.

Intrucît în general jocul e condus de atacanți, ei fiind aceia care au inițiativa, apărătorii trebuie să observe jocul adversarilor și să împiedice desfășurarea acțiunilor de atac ale acestora. De aceea, în toate acțiunile individuale apărătorul trebuie să folosească :

— poziția fundamentală corectă (mai înaltă, sau mai joasă, în funcție de distanța față de panou și utilizînd permanent jocul de brațe și picioare);

— poziția corectă față de panou și adversar (în funcție de calitățile fizice și cunoștințele tehnice ale apărătorului și atacantului, precum și de poziția mingii pe teren);

— vederea periferică;

— anticiparea acțiunilor adversarului;

— gîndirea tactică.

Intre acțiunile colective pe care le efectuează, apărătorii în sistemul de apărare om la om, schimbul de oameni este una dintre cele mai eficace. Această acțiune se folosește pentru a mări eficacitatea apărării om la om, atunci cînd aceasta este nevoită să facă față acțiunilor tactice bazate pe blocaje, paravane, contraatac sau oricare altă situație impusă de desfășurarea jocului.

In nici o variantă a apărării om la om nu este nevoie de coordonare între acțiunile individuale mai mult ca în aceea pe care o numim „cu schimb de oameni". De multe ori echipele care nu sînt antrenate în această direcție, întrebuințează totuși cu destul succes schimbul de oameni. Acest lucru se explică prin faptul că jucătorii, înzestrați cu o oarecare abilitate instinctivă, schimbă oamenii fără să-și dea seama că fac un lucru deosebit.

Ce este deci schimbul de oameni? Pe scurt, este părăsirea adversarului direct pentru a-l marca pe cel al unui coechipier atunci cînd pătrunde nemarcat. Mișcarea este simplă, dar e de o importanță așa de mare, încît eficacitatea apărării depinde în mare măsură de precizia cu care se execută acest schimb. Este foarte important de amin-

tit că una din slăbiciunile apărării om la om este posibilitatea blocării apărătorului, mai ales atunci cînd echipa din atac acționează în viteză.

O concepție greșită, din cauza căreia pot fi pierdute mai multe jocuri decît din cauza oricărei greșeli în apărare, este aceea că apărătorul trebuie să urmărească tot timpul jocului și în orice împrejurări pe adversarul său direct. Auzim de multe ori la sfîrșitul jocului: „Omul meu n-a înscris decît un coș". Nu este suficient să spui „omul meu nu a marcat!" Baschetul nu este un joc între 5 perechi de adversari, ci un joc între două echipe formate din cîte 5 jucători. Evidențierea individuală în apărare trebuie sacrificată în folosul echipei, care poate cere schimbarea adversarului direct, în anumite împrejurări, cu oricare adversar liber sau care are o poziție bună pentru aruncarea la coș.

Acest schimb al oamenilor trebuie folosit numai în momente potrivite, numai în cazul cînd nu se mai poate urmări atacantul printr-o „alunecare", căci altfel se produc greșeli în apărare. Echipa din atac poate ieși avantajată din această situație întrucît nu se mai respectă repartizarea oamenilor făcută inițial, care se baza pe observații bine formulate, ci se ajunge la împerecheri noi în care poate dispare echilibrul dintre atacant și apărător, atît ca talie cît și ca valoare tehnică.

Din această cauză echipele care au în componența lor jucători omogeni ca talie și valoare a jocului prestat în apărare pot efectua permanent acest schimb, împerecherile noi neconstituind o slăbire a sistemului de apărare.

Nu același lucru îl pot face echipele neomogene ca talie a jucătorilor sau ca joc în apărare, întrucît prin schimbarea omului se poate crea un avantaj important pentru echipa în atac. Aceste echipe trebuie să uzeze de schimbarea omului numai în cazuri extreme, ca o ultimă armă împotriva atacului advers.

O echipă bună în atac va ști totdeauna (în cazul cînd joacă cu o astfel de echipă neomogenă) cum să provoace aceste acțiuni de schimbare a omului, prin diferite acțiuni: blocaje, paravane etc.

Schimbarea oamenilor e menită să facă față și altor situații ivite în joc, decît blocajului, paravanului sau încrucișării, spre exemplu, atunci cînd echipa adversă începe atacul încă din apărare, înainte de a fi în posesia mingii.

In aceste cazuri jucătorul care a pornit în contraatac trebuie marcat de un alt partener, în funcție de situația de pe teren.

In linii mari, considerăm că schimbul de oameni poate fi determinat de anumite cauze:

a) întîmplătoare;

b) ca urmare a blocajelor făcute de atacanți (în mod conștient);

c) în cazuri de contraatac.

Apărarea om la om cere ca pentru marcarea adversarilor să fie folosite alunecările. Partenerii contribuie la reușita alunecărilor depărtîndu-se puțin de omul respectiv, pentru a face loc celui ce execută alunecarea. Totuși, sînt situații cînd jocul cere ca alunecarea să se facă prin micșorarea distanței față de adversar.

Aceasta, fie atunci cînd partenerul prin fața căruia se face alunecarea apără un adversar mai puțin periculos, fie atunci cînd adversarul direct nu are punct forte pătrunderea, dar aruncă foarte bine la coș de la semidistanță. Micșorarea distanței față de adversar este oarecum riscantă și cere multă atenție din partea apărătorului. Partenerii se pot ajuta și verbal, avertizîndu-se reciproc, atunci cînd este vorba de marcarea adversarului direct. Cînd jucătorii sînt împerecheați, fiecare apărător devine responsabil de reușita sau nereușita paselor, a driblingului sau a aruncării la coș executate de adversarul respectiv.

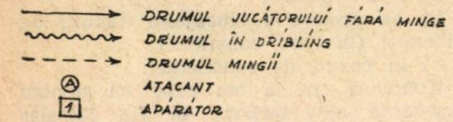
Lucrurile se schimbă în cazuri de blocaj, cînd responsabilitatea nu mai poate fi atribuită în aceeași măsură. In consecință trebuie precizate bine regulile cu privire la schimbarea omului. Se recomandă schimbarea omului numai în apropierea coșului sau numai cînd nu se mai poate face alunecarea. In acest fel schimbarea omului va contribui la marcarea celui mai periculos adversar, pînă cînd apărătorul respectiv îl va ataca din nou.

Dăm mai jos situațiile specifice în care se aplică schimbul de oameni în apărare.

1. Schimbarea omului în caz de blocaj

O situație simplă de schimbare a omului în caz de blocaj este exemplul din fig. 1.

B îl blochează pe 1; A, după o schimbare de direcţie, pătrunde spre coş de partea blocajului. 2 văzînd că A a trecut de 1, îi strigă acestuia „schimbă" şi-l marchează pe A. 1 face o piruetă în afara blocajului şi ajunge între B şi coş, continuînd să-l marcheze normal.



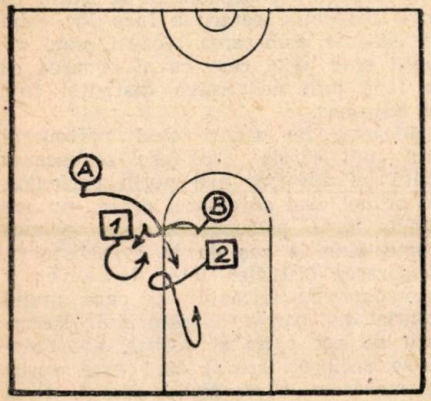


Fig. 1

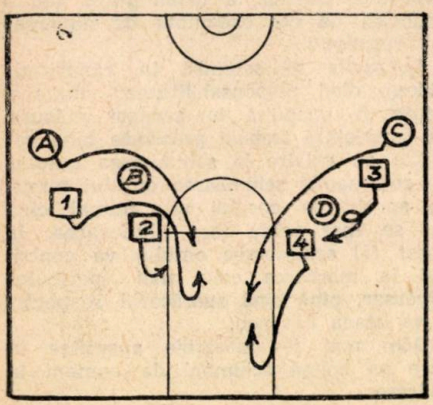


Fig. 2

Exemplul din fig. 2 ne demonstrează 2 cazuri diferite pentru a putea deosebi momentul în care este suficientă alunecarea de cel în care este necesară schimbarea omului.

Pe partea stîngă a terenului apărătorul 1 se foloseşte de o alunecare deplasîndu-se printre adversarul B şi partenerul 2 pentru a-l putea marca pe A (de observat că 2 s-a retras puţin ca să facă loc lui 1 să execute alunecarea). Pe partea dreaptă a terenului, 3 a fost blocat de atacantul D iar 4, care-l marca pe D, cînd observă pericolul unui blocaj strigă „schimbă" şi marchează pe C. 3 se foloseşte de piruetă pentru a-l putea marca pe D (pirueta nu trebuie să provoace un contact cu adversarul, pentru a se evita o greşeală personală).

2. Schimbarea omului în caz de încrucişare pe lîngă un jucător post

Foarte frecvent se foloseşte schimbarea omului în cazuri de încrucişări simple sau duble pe lîngă un jucător post.

Fig. 3 înfăţişează un astfel de exemplu. Jucătorul post B are mingea şi îşi aşteaptă coechipierii să încrucişeze.

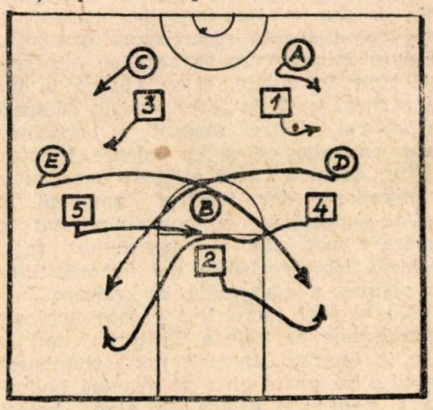


Fig. 3

2 s-a retras puţin pentru a permite schimbarea omului şi alunecarea, pregătit fiind pentru a opri o aruncare la coş a lui B sau pentru a-l marca dacă porneşte în dribling. Atacanţii D şi E fac încrucişarea ca în figură. Apărătorul 4 urmează pe D folosind şi o alunecare pentru a-l putea marca. E, a reuşit să-l depăşească pe 5, dar 2 care a schimbat omul cu 5 îl marchează; jucătorul post B este marcat de 5.

tit că una din slăbiciunile apărării om la om este posibilitatea blocării apărătorului, mai ales atunci cînd echipa din atac acționează în viteză.

O concepție greșită, din cauza căreia pot fi pierdute mai multe jocuri decît din cauza oricărei greșeli în apărare, este aceea că apărătorul trebuie să urmărească tot timpul jocului și în orice împrejurări pe adversarul lui direct. Auzim de multe ori la sfîrșitul jocului: „Omul meu n-a înscris decît un coș". Nu este suficient să spui „omul meu nu a marcat!" Baschetul nu este un joc între 5 perechi de adversari, ci un joc între două echipe formate din cîte 5 jucători. Evidențierea individuală în apărare trebuie sacrificată în folosul echipei, care poate cere schimbarea adversarului direct, în anumite împrejurări, cu oricare adversar liber sau care are o poziție bună pentru aruncarea la coș.

Acest schimb al oamenilor trebuie folosit numai în momente potrivite, numai în cazul cînd nu se mai poate urmări atacantul printr-o „alunecare", căci altfel se produc greșeli în apărare. Echipa din atac poate ieși avantajată din această situație întrucît nu se mai respectă repartizarea oamenilor făcută inițial, care se baza pe observații bine formulate, ci se ajunge la împerecheri noi în care poate dispare echilibrul dintre atacant și apărător, atît ca talie cît și ca valoare tehnică.

Din această cauză echipele care au în componența lor jucători omogeni ca talie și valoare a jocului prestat în apărare pot efectua permanent acest schimb, împerecherile noi neconstituind o slăbire a sistemului de apărare.

Nu același lucru îl pot face echipele neomogene ca talie a jucătorilor sau ca joc în apărare, întrucît prin schimbarea omului se poate crea un avantaj important pentru echipa în atac. Aceste echipe trebuie să uzeze de schimbarea omului numai în cazuri extreme, ca o ultimă armă împotriva atacului advers.

O echipă bună în atac va ști totdeauna (în cazul cînd joacă cu o astfel de echipă neomogenă) cum să provoace aceste acțiuni de schimbare a omului, prin diferite acțiuni: blocaje, paravane etc.

Schimbarea oamenilor e menită să facă față și altor situații ivite în joc, decît blocajului, paravanului sau încrucișării, spre exemplu, atunci cînd echipa adversă începe atacul încă din apărare, înainte de a fi în posesia mingii.

In aceste cazuri jucătorul care a pornit în contraatac trebuie marcat de un alt partener, în funcție de situația de pe teren.

In linii mari, considerăm că schimbul de oameni poate fi determinat de anumite cauze:

a) întîmplătoare;

b) ca urmare a blocajelor făcute de atacanți (în mod conștient);

c) în cazuri de contraatac.

Apărarea om la om cere ca pentru marcarea adversarilor să fie folosite alunecările. Partenerii contribuie la reușita alunecărilor depărtîndu-se puțin de omul respectiv, pentru a face loc celui ce execută alunecarea. Totuși, sînt situații cînd jocul cere ca alunecarea să se facă prin micșorarea distanței față de adversar.

Aceasta, fie atunci cînd partenerul prin fața căruia se face alunecarea apără un adversar mai puțin periculos, fie atunci cînd adversarul direct nu are punct forte pătrunderea, dar aruncă foarte bine la coș de la semidistanță. Micșorarea distanței față de adversar este oarecum riscantă și cere multă atenție din partea apărătorului. Partenerii se pot ajuta și verbal, avertizîndu-se reciproc, atunci cînd este vorba de marcarea adversarului direct. Cînd jucătorii sînt împerecheați, fiecare apărător devine responsabil de reușita sau nereușita paselor, a driblingului sau a aruncării la coș executate de adversarul respectiv.

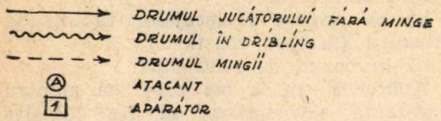
Lucrurile se schimbă în cazuri de blocaj, cînd responsabilitatea nu mai poate fi atribuită în aceeași măsură. In consecință trebuie precizate bine regulile cu privire la schimbarea omului. Se recomandă schimbarea omului numai în apropierea coșului sau numai cînd nu se mai poate face alunecarea. In acest fel schimbarea omului va contribui la marcarea celui mai periculos adversar, pînă cînd apărătorul respectiv îl va ataca din nou.

Dăm mai jos situațiile specifice în care se aplică schimbul de oameni în apărare.

1. Schimbarea omului în caz de blocaj

O situație simplă de schimbare a omului în caz de blocaj este exemplul din fig. 1.

B îl blochează pe 1; A, după o schimbare de direcţie, pătrunde spre coş de partea blocajului. 2 văzînd că A a trecut de 1, îi strigă acestuia „schimbă" şi-l marchează pe A. 1 face o piruetă în afara blocajului şi ajunge între B şi coş, continuînd să-l marcheze normal.



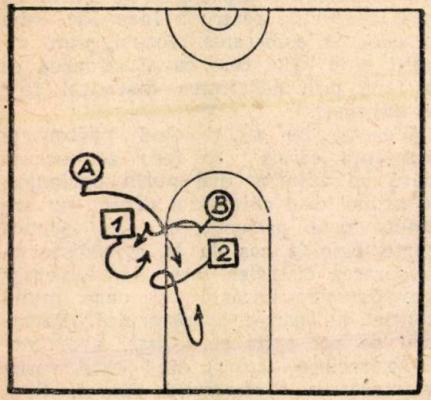


Fig. 1

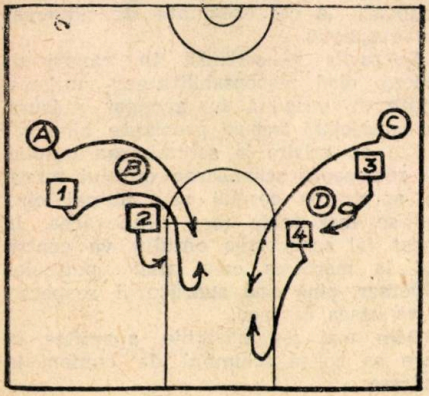


Fig. 2

Exemplul din fig. 2 ne demonstrează 2 cazuri diferite pentru a putea deosebi momentul în care este suficientă alunecarea de cel în care este necesară schimbarea omului.

Pe partea stîngă a terenului apărătorul 1 se foloseşte de o alunecare deplasîndu-se printre adversarul B şi partenerul 2 pentru a-l putea marca pe A (de observat că 2 s-a retras puţin ca să facă loc lui 1 să execute alunecarea). Pe partea dreaptă a terenului, 3 a fost blocat de atacantul D iar 4, care-l marca pe D, cînd observă pericolul unui blocaj strigă „schimbă" şi marchează pe C. 3 se foloseşte de piruetă pentru a-l putea marca pe D (pirueta nu trebuie să provoace un contact cu adversarul, pentru a se evita o greşeală personală).

2. Schimbarea omului în caz de încrucişare pe lîngă un jucător post

Foarte frecvent se foloseşte schimbarea omului în cazuri de încrucişări simple sau duble pe lîngă un jucător post.

Fig. 3 înfăţişează un astfel de exemplu. Jucătorul post B are mingea şi îşi aşteaptă coechipierii să încrucişeze.

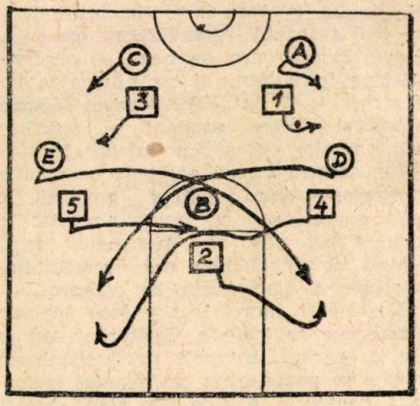


Fig. 3

2 s-a retras puţin pentru a permite schimbarea omului şi alunecarea, pregătit fiind pentru a opri o aruncare la coş a lui B sau pentru a-l marca dacă porneşte în dribling. Atacanţii D şi E fac încrucişarea ca în figură. Apărătorul 4 urmează pe D folosind şi o alunecare pentru a-l putea marca. E, a reuşit să-l depăşească pe 5, dar 2 care a schimbat omul cu 5 îl marchează; jucătorul post B este marcat de 5.

3. Schimbarea omului în caz de contraatac

Sînt dese cazurile cînd schimbarea omului este necesară în timpul dezlănţuirii contraatacului advers. Un atacant trebuie să-şi dea seama de poziţia defensivă a adversarului care-l marchează. Chiar cînd a pătruns spre coş şi a reuşit să-şi depăşească adversarul direct, cel care pătrunde trebuie să seziseze

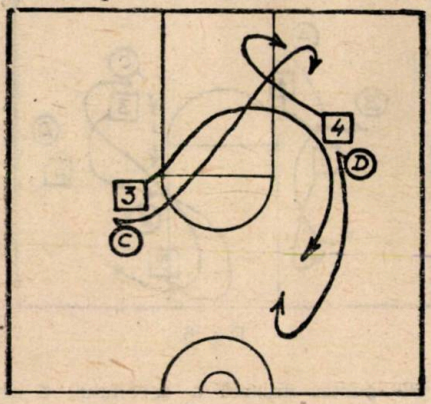


Fig. 4

locul ocupat de adversarul său. Cînd un atacant care a pătruns spre coş aruncă din apropierea coşului, adversarul lui direct va sări de obicei la panou. Aceasta oferă ocazia atacantului de a se putea retrage pentru asigurarea apărării împotriva unui eventual contraatac. Dacă apărătorul nu urmăreşte la panou ci se îndreaptă spre coşul advers, schimbarea adversarilor este necesară între jucătorul care a aruncat la coş şi un partener. Această schimbare de oameni poate fi anunţată de jucătorul cel mai apropiat de coş în felul următor: „L-am luat pe 3, ia-l pe 4!" Schimbarea a fost posibilă deoarece 4 s-a retras către coş pentru a urmări la panou (fig. 4).

4. Schimbarea permanentă a oamenilor

In urma folosirii din ce în ce mai frecvente a paravanelor şi blocajelor, unele echipe au adoptat în apărare soluţia de a schimba permanent omul marcat. Eficacitatea acestei apărări depinde de promptitudinea cu care se efectuează schimbarea oamenilor în cazul efectuării blocajelor sau paravanelor. Totodată, datorită schimbării permanente a oamenilor, principiile de aglomerare a spaţiului de pedeapsă sînt mai uşor de respectat ca în oricare altă variantă de apărare om la om.

Folosirea apărării cu schimbarea permanentă a oamenilor cere o bună cunoaştere a situaţiilor în care se recomandă efectuarea schimbării şi multă colaborare între parteneri, în special prin vorbire.

Din pricina numeroaselor schimbări de adversari, jucătorii din linia de fund a apărării îşi menţin aproape permanent poziţia lor sub coş, ca fundaşii în zonă. De aceea este de dorit ca aceşti jucători să fie înalţi şi să aibă o bună detentă, calităţi cerute şi fundaşilor din zona 3—2.

Schimbarea oamenilor efectuîndu-se ori de cîte ori atacul execută un paravan sau un blocaj, arme îndreptate împotriva apărării om la om, însemnează că în felul acesta se pot anihila cu mare uşurinţă acţiunile atacanţilor adverşi. Cu cît blocajele executate de atacanţi se vor desfăşura mai puţin în adîncime, cu atît sarcina apărătorilor va fi mai uşoară. Aceştia nu vor mai fi nevoiţi să urmărească pas cu pas deplasarea adversarilor.

Intr-o apărare în care se foloseşte aglomerarea spaţiului de pedeapsă, schimbarea permanentă a oamenilor este şi mai uşor de aplicat. Apărătorii înţelegîndu-se uşor prin vorbire, devin aproape spectatori în faţa agitaţiei atacanţilor. Perfecţionîndu-se, cu timpul, jucătorii elimină comunicarea prin vorbire, schimbările de oameni efectuîndu-se automat. Intr-o execuţie perfecţionată, această apărare capătă caractere de zonă. De altfel această defensivă îşi propune chiar să maseze jucătorii adverşi în faţa coşului (ca în zonă) şi în acelaşi timp să folosească principiile de apărare individuală ale apărării om la om.

Există şi o variantă a acestui fel de apărare: ea foloseşte pentru prima linie de apărători principiile apărării om la om, în timp ce apărătorii din apropierea coşului folosesc varianta cu schimbare permanentă în situaţii de blocaj sau paravan. Utilizînd în joc schimbarea permanentă a omului de sub coş, apărarea îşi menţine întotdeauna sub panou 2 apărători care să domine în săritură pe atacanţii care urmăresc arunca-

rea la coş. Avantajul constă în faptul că există în permanenţă un dispozitiv de urmărire la panou.

Aceasta cere o talie omogenă a jucătorilor, o bună coordonare a acţiunilor acestora şi o bună tehnică a alunecărilor. Această apărare devine însă vulnerabilă, atunci cînd atacanţii aruncă bine de la semidistanţă şi distanţă, întrucît folosind alunecarea, apărătorii nu vor avea timp să împiedice aruncările la coş.

A. Schimbarea omului în cazul folosirii blocajului în mişcare (fig. 5)

Atacantul C pasează lui E aflat în poziţie de pivot. Pe stînga terenului, apărătorul 1 îl marchează pe A pînă cînd acesta încrucişează pe lîngă B. Deoarece atacanţii s-au încrucişat, schimbarea oamenilor între 1 şi 2 este necesară: 1 îl atacă pe B, 2 îl atacă

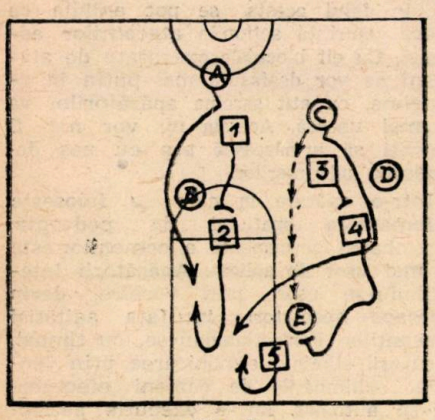


Fig. 5

pe A. Pe partea dreaptă, C face o încrucişare, trecînd printre D şi 4 şi cînd naştere unei schimbări de om: apărătorul 3 îl marchează pe D, iar 4 pe C. Totuşi o altă schimbare de om este necesară pentru 4 cînd C încrucişează pe lîngă pivot: 5 îl marchează pe C, iar 4 pe E.

B. Schimbarea omului în cazul simulării unor blocaje sau paravane (fig. 6)

Pe partea stîngă a terenului, atacantul A se deplasează spre B ca şi cum ar avea intenţia să facă un paravan în faţa lui 2. Chiar în clipa cînd ajunge în faţa lui 2, A execută o schimbare de direcţie şi pătrunde spre coş. Un schimb de oameni între 1 şi 2 nu a fost necesar, paravanul nefiind executat.

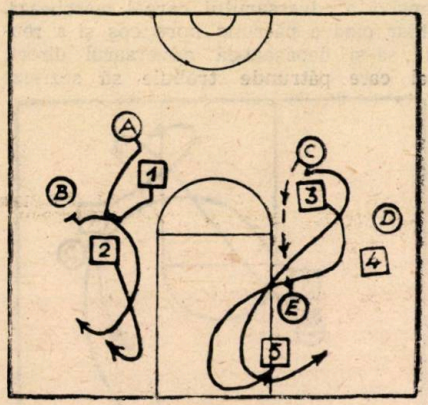


Fig. 6

Pe partea dreaptă a terenului, C se deplasează ca şi cum ar avea intenţia să blocheze pe 3 sau 4, dar face o schimbare de direcţie şi pătrunde spre coş. Schimbarea de oameni nu a fost necesară. După ce schimbă direcţia, C pătrunde prin apropierea pivotului E. Din nou nu a fost nevoie de schimbare, căci a fost loc destul ca 3 să-l urmeze pe C şi astfel nici 3 nici 5 nu au schimbat oamenii. Totuşi, dacă 3 ar fi fost blocat de E, 5 ar fi putut cere schimbarea omului.

C. Schimbarea omului în cazul traversării pe sub panou (fig. 7)

Pe stînga terenului, A driblează spre C şi după ce-i pasează mingea îi face paravan. C driblează spre „căciulă" pentru a-i face paravan lui D, care scapă de 4 prin blocajul executat de B lui 4, simultan cu plecarea lui A. B şi A, aflaţi acum pe colţuri, schimbă locurile între ei traversînd pe sub panou.

Între timp 1 şi 2 îşi însoţesc adversarii pînă la jumătatea drumului, apoi execută o schimbare de oameni. Sub

panou A și B nu pot primi mingea, căci jucătorii sînt aglomerați în spațiul din apropierea coșului, însă o pot primi și folosi eficace la ieșirea

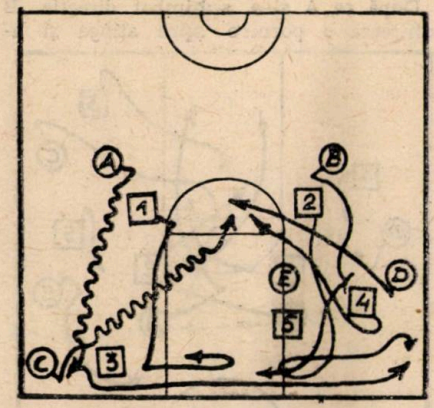


Fig. 7

spre colțuri. Aici trebuie să fie atent apărătorul.

★

După ce am văzut toate aceste aspecte ale tacticii de schimbare a omului, considerăm că este necesar să vorbim și de felul cum trebuie să atacăm această apărare.

Apărarea cu schimbarea permanentă a omului este eficace împotriva echipelor care pătrund de-a latul terenului. Datorită acestei mișcări laterale, apărătorii pot să-și schimbe oamenii foarte ușor, deplasîndu-se foarte puțin. De aceea, atacul împotriva unei astfel de apărări trebuie bazat pe schimbări de direcție, opriri, porniri bruște, piruete, tactici de „dă și du-te", „blocaj", „plecare din blocaj", atacuri cu jucători post sau pivot.

Avînd o apărare aglomerată în față, se pot întrebuința cu mult succes aruncările de la distanță și semidistanță, în special cu paravan, atunci cînd echipa are jucători cu precizie în aceste aruncări.

De asemenea, contraatacul poate fi folosit cu multă eficacitate împotriva unei apărări om la om cu schimbare permanentă. Oricare ar fi însă sistemul de atac folosit împotriva unei astfel de apărări, toată grija trebuie îndreptată pentru asigurarea echilibrului defensiv, căci apărarea cu schimbarea oamenilor favorizează contraatacul.

În acțiunea de „dă și du-te" sau în cea de „blocaj și plecare din blocaj", se va pasa cu două mîini de la piept și de deasupra capului, cu o mînă din lateral, pe la spate, cu sau fără ricoșare din podea, direct din dribling prin împingerea mingii, etc. Driblingul spre jucătorul post sau pivot poate fi folosit pentru realizarea încrucișărilor.

Combinațiile simple între 2—3 jucători, cu acțiuni de „dă și du-te" sau „plecare din blocaj", sînt foarte eficace, mai ales dacă cel care dă pasa a știut să speculeze o cît de mică greșeală de apărare a adversarului. De exemplu, în fig. 8, E are

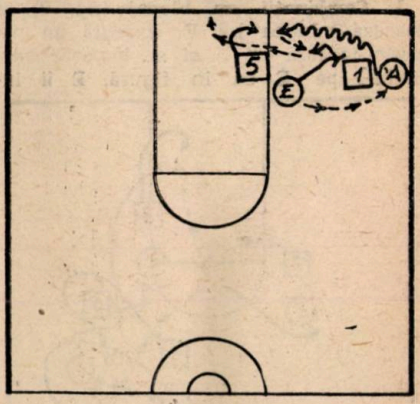


Fig. 8

mingea în post de pivot și o pasează lui A după care se duce și blochează pe 1. A pătrunde în dribling, paralel cu tușa de fund și ieșindu-i în față apărătorul lui E (5) pasează mingea lui E, care plecase din blocaj. Acesta are posibilitatea să tragă nestingherit la coș, căci 1 a rămas în spate iar 5 a fost surprins de acțiunea lui A, mai ales dacă acesta a folosit o pasă specială direct din dribling, pe sub mîna adversarului sau pe la spate. Atacanții trebuie să-și coordoneze bine acțiunea; în caz contrar ea este ratată și se termină cu pierderea balonului. Greșelile frecvente sînt: pivotul (cel care a făcut blocajul) nu face pirueta spre partea pe unde a

pătruns partenerul şi deci nu-i poate urmări acţiunea; cel care pătrunde, grăbindu-se să paseze celui plecat din blocaj, greşeşte pasa, mingea neajungînd la coechiper sau odată ajunsă, nu mai poate fi folosită în bune condiţii. De altfel, acestea sînt greşelile frecvente întîlnite în acţiunile de „blocaj şi plecare din blocaj".

Împotriva unei echipe care se apără cu schimbarea omului sînt eficace acţiunile de atac cu jucători post. Jucătorii post pot dubla acţiunea partenerilor care pătrund către coş, îşi pot alege poziţii mai bune pentru primirea mingii sau se pot deplasa în anumite locuri pentru a favoriza pătrunderea coechipierilor, forţînd pe adversari să execute anumite schimbări de oameni sau atrăgîndu-i în blocaje. Dăm mai jos cîteva exemple.

1. **Combinaţii cu blocaj** (fig. 9). A pasează mingea lui E, execută un paravan în faţa lui 5 şi se întoarce ocolindu-l pe E ca în figură. E îi în-

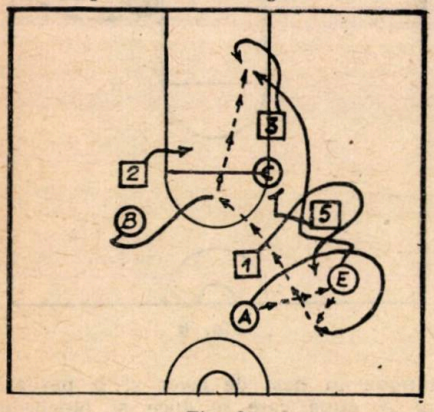


Fig. 9

toarce mingea lui A, fentează spre dreapta şi după ce face o schimbare de direcţie pătrunde pe lîngă C ca în figură.

Jucătorul post B pătrunde spre linia de aruncări libere şi primeşte mingea de la A. Dacă 3 nu schimbă repede omul (adică dacă nu-l atacă pe E) acesta poate pătrunde liber şi poate primi pasa de la B. În această situaţie C este folosit ca un mijloc de blocaj natural pentru E.

2. **Incrucişare pe lîngă jucătorul post** (fig. 10). C se deplasează în poziţia unui jucător post, pe linia aruncărilor libere, unde primeşte mingea de la B. A trece printe B şi 2, schimbă direcţia şi pătrunde spre coş.

După ce A şi-a schimbat direcţia, B schiţează o pornire spre stînga şi a-

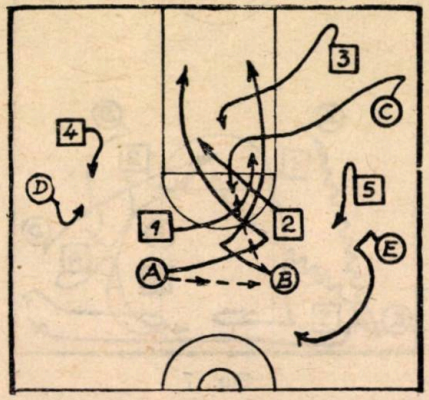


Fig. 10

poi pătrunde puternic prin dreapta jucătorului post (C) care pasează mingea celui ce reuşeşte să se demarce. Deruta momentană a jucătorilor 1 şi 2 poate fi speculată de atacanţi.

3. **Combinaţie cu un jucător post** care **driblează** (fig. 11). Jucătorul post C pătrunde din dreapta terenului spre

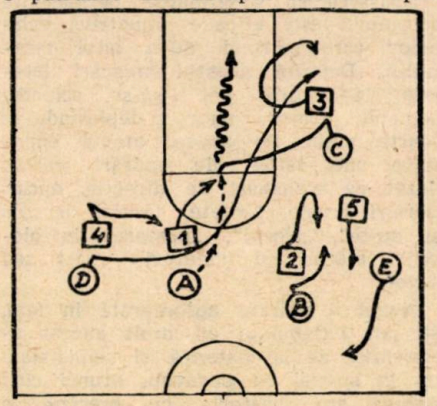


Fig. 11

linia aruncărilor libere, primeşte mingea de la B şi se stabileşte într-o poziţie pe lîngă care pot pătrunde coechiperii. D trece printre A şi 1 şi încrucişează cît se poate de aproape

de C. Apărătorii schimbă oamenii, 4 atacîndu-l pe A, iar 1 pe D, 3 observă posibilitatea unui blocaj și schimbă omul atacîndu-l pe D. Cînd C vede această schimbare, fiind atacat de 1 din spate, se întoarce și driblează rapid spre coș. Această combinație poate fi folosită și altfel : C în o poziție joasă, de distribuitor, simulează că pasează mingea lui D care pătrunde și apoi driblează spre coș, după ce a executat o piruetă pe piciorul drept.

★

La noi în țară schimbarea omului în situații simple, sau varianta apărării om la om cu schimbarea permanentă a oamenilor, ca și felul de a lupta împotriva unor asemenea tactici sînt îndeobște cunoscute, dar prea puțin aplicate.

Datorită faptului că majoritatea echipelor noastre folosesc în apărarea om la om tactici de aglomerare sau de flotare, normal ar fi ca schimbarea omului să fie ușurată, să fie eficace. Ce se întîmplă însă ? Apărătorii sînt împerecheați la începutul jocului după calități fizice, valoare tehnică, locul ocupat în sistemul defensiv etc. Întrucît atacanții își bazează acțiunile pe jocul individual — fără a căuta ajutorul colectiv, apărătorul nu mai are nevoie de schimbare de om, căci printr-o simplă alunecare se poate ține după omul său. Din această cauză lupta este inegală : acțiunea individuală a atacantului este oprită de o aglomerare de jucători care stau pasivi în apărare, nefiind obligați să lupte nici împotriva blocajelor, nici împotriva încrucișărilor sau a paravanelor.

S-ar părea deci că apărările sînt mai valoroase ca atacurile. Realitatea este însă alta : majoritatea echipelor noastre sînt mai valoroase în atac decît în apărare. Această valoare însă, se datorește numai îmbunătățirii tehnicii individuale a jucătorilor noștri (apreciată în ultimele competiții internaționale și de specialiștii străini). Deci nu tactica colectivă, ci tehnica individuală cîntărește greu în atac !

Spuneam mai înainte că apărătorii înlătură efectele unui blocaj numai printr-o simplă alunecare. Aceasta, pentru că și acele rare blocaje care se fac au un caracter formal, nu sînt folosite de cel căruia i s-au adresat, sau sînt prost executate. De ce atunci să existe schimb de oameni, de care poate profita adversarul, dacă nu este nevoie de el ?

Totuși acest schimb de oameni este util și anume : a) în momentele fixe ale jocului (lovitură liberă, angajare între doi etc.) ; b) cînd echipa este surprinsă cu un contraatac.

Dacă aceasta este situația în apărare să vedem cum se procedează în atac.

Majoritatea echipelor noastre frunțașe au jucători care aruncă bine de la semidistanță. Întrucît apărarea ocupă zona din apropierea coșului, atacanții folosesc mai mult aruncarea de la semidistanță, cu sau fără paravan. Abia cînd apărarea devine mai agresivă se axează acțiunile pe pătrunderi, pe jocul pivotului sau pe un jucător post pe lîngă care se fac încrucișări.

Abia în această situație se întrebuințează tactica de „dă și du-te", „blocaj și plecare din blocaj". Restul jocului se reduce la o simplă luptă între atacant și apărător, care dacă la începutul sau mijlocul jocului este uneori spectaculoasă, devine o întrecere în comiterea de greșeli personale dacă scorul este strîns și jocul este spre sfîrșit.

Această stare de lucruri face ca în cadrul meciurilor internaționale reprezentanții noștri să nu știe să se descurce în fața unor anumite tactici folosite de adversari.

Spre exemplu, în meciul cu Proleter Belgrad, jucătorii selecționatei Bucureștiului s-au comportat slab, cu toate că aveau în față un adversar care nu se ridica la o valoare certă pe plan internațional. Folosind o apărare cu schimb de oameni permanent în prima linie de 3 jucători, echipa din Belgrad a reușit să facă față în mare măsură atacanților noștri. În fața acestei apărări, echipa Dinamo București a folosit circulațiile în adîncime și a cîștigat, în timp ce selecționata Bucureștiului, aplicînd circulațiile laterale a atacat favorabil apărării cu schimbare permanentă.

În concluzie, se poate spune că apărarea om la om cu schimbare de oameni prezintă (ca oricare dintre variantele sistemelor defensive) avan-

taje şi dezavantaje. Esenţialul este ca jucătorii, atît cei în atac cît şi cei în apărare, să cunoască bine şi avantajele şi dezavantajele, pentru a se putea adapta tuturor situaţiilor de joc.

Avantaje :

1. Solicită un efort redus din partea jucătorilor, scutindu-i de deplasări inutile.

2. Combinată cu aglomerare sau flotare devine (prin poziţia jucătorilor pe teren) favorabilă efectuării intercepţiilor şi declanşării contraatacului.

3. Echipele alcătuite din jucători omogeni ca talie şi valoare o pot utiliza fără a-şi slăbi sistemul defensiv.

4. Reduce posibilitatea atacanţilor de a se deprinde cu modul de a acţiona al aceluiaşi apărător.

5. E foarte eficace împotriva atacurilor care folosesc circulaţii laterale.

Dezavantaje :

1. Nu poate fi folosită de către echipele cu jucători neomogeni ca talie şi valoare sau, dacă este folosită, slăbeşte sistemul defensiv.

2. Nu se poate aplica decît după o pregătire îndelungată în care jucătorii să fi obţinut coeziunea necesară.

3. E vulnerabilă în faţa anumitor acţiuni de atac : circulaţii în adîncime „dă şi du-te", „blocaj şi plecare din blocaj", încrucişări pe lîngă jucători post, aruncări paravanate de la semidistanţă.

Trebuie amintit că schimbarea oamenilor în apărarea om la om poate fi precizată dinainte numai într-o foarte mică măsură şi că nenumăratele situaţii de joc trebuie sezisate pe teren de către jucători. Aceştia, cunoscînd modalitatea de a efectua schimbările de oameni ca şi efectele lor pozitive sau negative, vor apela la aceste schimbări numai atunci cînd o va cere situaţia de pe teren.

Important este ca jucătorii să ştie că această eventualitate există şi să se pregătească pentru a găsi o bună rezolvare de moment într-un joc ca baschetul, în care acţiunile sînt atît de rapide şi neprevăzute.

Între 5—8 februarie 1957 au avut loc Consfătuirile pe ţară ale arbitrilor şi antrenorilor de baschet. În cadrul acestora s-au prezentat o serie de referate valoroase : „Perspectivele jocului de baschet şi arbitrajelor în lumina ultimelor modificări ale regulamentului" şi „Interdependenţa factorilor de bază ai antrenamentului sportiv" (Gr. Avachian), „Metodica antrenării tacticii" (Al. Popescu) şi „Activitatea la baschet în rîndurile tineretului şi unele observaţii în legătură cu metodica învăţării jocului" (S. Ferencz). Aceste referate au fost prezentate în cadrul tematicii pe acest an : „Căile de dezvoltare şi ridicare calitativă a baschetului romînesc".

Întrucît modificările de regulament vor fi definitivate abia cu ocazia consfătuirii dintre 14—18 III.1957 care va avea loc la Gauthing (R.F.G.), unde se va întruni comisia tehnică a F.I.B.A., vom reveni cu amănunte şi materiale explicative în numerele următoare.

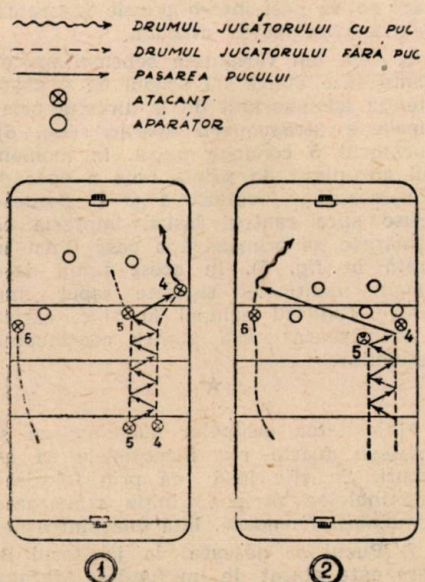
Despre tactica jocului de hochei pe gheață *)

V. DONSKOI
arbitru de categorie unională

5

În întîlnirile cu un adversar redutabil, atacul poate să fie încununat de succes dacă se bazează pe combinații dinainte studiate și perfecționate la maximum, care trebuie folosite în spirit creator. In cele ce urmează vom analiza cîteva combinații tactice tipice. Echipele **care își încep drumul** sportiv le vor putea folosi în organizarea atacurilor. Trebuie reținut însă că în aplicarea oricărei combinații jucătorii rezolvă și teme tactice speciale, prevăzute de planul general al jocului.

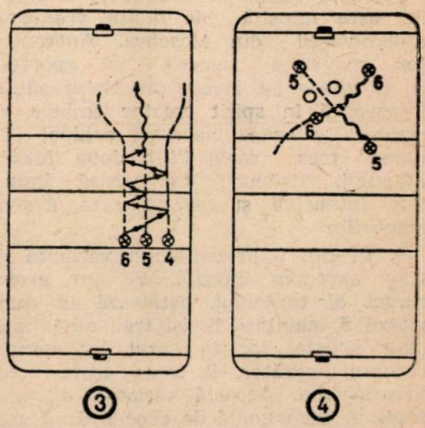
În primul rînd, să precizăm ce este atacul în jocul de hochei pe gheață? Prin atac, înțelegem acțiunile colective



ale echipei, al căror scop este apropierea de poarta adversă și crearea posibilităților pentru executarea loviturilor la poartă. Procedeul de atac depinde bineînțeles și de jocul echipei care se apără (fig. 1—2).

In jocul de hochei pe gheață atacul poate fi împărțit — în mod convențional — în trei faze.

Prima fază — apropierea atacanților de jucătorii în apărare și parcurgerea spațiului din zona de apărare pînă la linia zonei de atac. Atacanții depășesc prima linie de apărare, alcătuită de obicei din cei trei înaintași ai echipei adverse și pătrund în zona de atac (figurile 3 și 4).



Faza a 2-a — atacanții își continuă înaintarea, trec de cea de a 2-a linie de apărare, alcătuită din doi fundași și încheie atacul prin șuturi la poartă.

Faza a 3-a — dacă atacul nu s-a soldat printr-un gol însă echipa aflată în atac nu a pierdut pucul, se trece la asedierea porții adverse. Acum, se includ în atac toți jucătorii echipei (cu plasamentul caracteristic jucători-

*) Din revista „Sportivniie Igri", nr. 2/1956.

lor). Folosind diferite pase, ei caută mereu condiţii favorabile pentru a trage la poartă.

Să analizăm o serie de variante tactice în conducerea atacului.

1. În cursul jocului, adversarul a pierdut pucul şi se retrage în zona sa pentru a-şi construi apărarea. In acest caz doi atacanţi preiau pucul în zona lor şi lansîndu-se în maximum de viteză, îşi pasează pucul. In acest timp, al treilea înaintaş înaintează de cealaltă parte a mantinelei, pregătindu-se să primească la momentul oportun pucul pasat de partener (fig. 1).

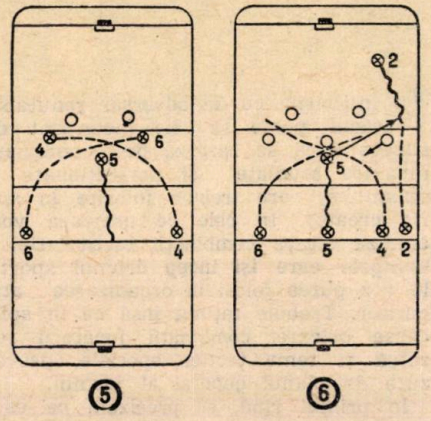
2. Inaintaşii s-au apropiat de adversar, pe linia zonei de atac. Cum vor izbuti să străpungă prima linie de apărare? Atacanţii trebuie să rezolve această temă în spirit creator. De pildă, unul din ei poate conduce pucul ceva mai înainte şi abia după aceea îl poate pasa partenerului. De aceea, el îl poate dribla pe neaşteptate pe adversar, poate folosi mantinela pentru ricoşarea pucului sau îl poate trimite celui de al treilea înaintaş (fig. 2).

Această formă de conducere a atacului este folosită de multă vreme de dinamoviştii din Moscova. Antrenorul lor, maestrul emerit al sportului A. Cernîşev i-a învăţat pe elevii săi să folosească în spirit creator ambele variante. De aceea înaintaşii echipei „Dinamo" trec rapid în a doua fază a atacului, străpung din viteză linia a 2-a defensivă şi concretizează deseori atacurile.

3. In fig. 3 prezentăm o variantă de atac oarecum diferită. Pe un sector îngust al terenului, patinează în mare viteză 3 înaintaşi. Ei îşi trec pucul prin pase scurte, iar în cazul intervenţiei vreunui apărător, îl trec peste crosa adversarului. Această variantă de atac poate fi încununată de succes dacă atacanţii stăpînesc bine tehnica paselor.

4. In desfăşurarea atacurilor elementul surpriză poate fi folosit cu mare eficacitate. Unul din jucători (fig. 5) conduce pucul. Lui îi este greu să dribleze un apărător sau doi; iată însă că acum ia o hotărîre curajoasă: lasă pucul pe loc şi porneşte mai departe, atrăgînd după sine pe unul din fundaşi (fig. 4). In acest timp, partenerul lui (6) preia pucul lăsat şi în funcţie de fază trage la poartă, pasează sau continuă să conducă pucul.

5. O altă combinaţie cu schimb de locuri între extreme (fig. 5). Jucătorul 5 este în posesia pucului. Extremele 4 şi 6 schimbă locurile căutînd să dea impresia că sînt gata să primească pucul din partea jucătorului 5, abătînd astfel atenţia apărătorilor. Menţionăm de altfel că pucul poate fi realmente pasat



unuia dintre înaintaşi şi anume aceluia care se va găsi într-o poziţie favorabilă pentru continuarea atacului.

6. Una din variantele schemei precedente este atacul cu scopul de a abate atenţia adversarului de la direcţia principală a străpungerii apărării (fig. 6). Jucătorul 5 conduce pucul. In momentul apropierii de prima linie a apărării adversarului, jucătorii 4 şi 6 pornesc brusc spre centru, lăsînd impresia că urmăresc să primească o pasă (cum se arată în fig. 5). In acest timp, de-a lungul mantinelei ţîşneşte rapid unul dintre fundaşii echipei în atac, căruia i se pasează pucul pentru continuarea acţiunilor.

★

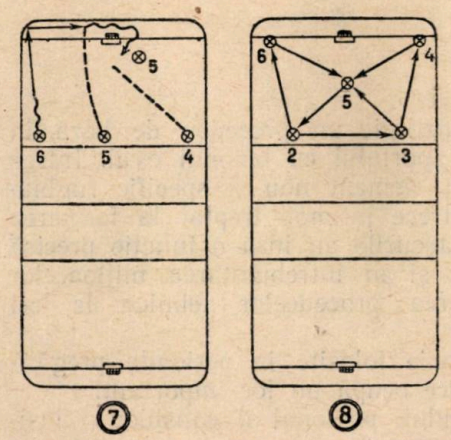
Majoritatea echipelor subapreciază şi folosesc foarte rar mantinelele în atacuri. Se ştie însă că prin folosirea mantinelelor se pot iniţia numeroase combinaţii frumoase. Iată una dintre ele:

7. Pucul se găseşte la jucătorul B, care este atacat de un fundaş. Atacantul nu recurge la dribling, ci trimite pucul în colţul terenului, în partea rotundă a mantinelei. După ricoşare, pucul este preluat de jucătorul 5 care

patinează în spatele porții și în funcție de fază, îl pasează jucătorilor 4 sau 6 care au țișnit în fața porții (fig. 7).

★

După cum am mai arătat, a treia fază a atacului este asedierea îndelun-



gată a porții adverse. Care este plasamentul ideal al jucătorilor? De cele mai multe ori se folosește așa-zisul plic (fig. 8).

8. Atacanții caută să-i disperseze pe apărători, pentru a înlesni atacarea porții de către jucătorul aflat în centru și pentru a permite fundașilor, care asaltează de asemenea poarta, să șuteze de departe și în forță. In această fază a atacului, atacanții, pierzînd pucul, de obicei se retrag, transformîndu-se în apărători. Aceasta este o greșeală gravă.

Toate echipele trebuie să ia ca exemplu jucătorii de la Ț.S.K.M.O. (antrenor maestrul emerit al sportului A. Tarasov). Pierzînd pucul în această fază a atacului, jucătorii militari nu se gîndesc să se retragă, ci, dimpotrivă, luptă dîrz pentru a reintra în posesia pucului. In jurul adversarului care se găsește în posesia pucului, se creează deodată un inel strîns de jucători care poate fi asemănat cu un arc ce se strînge. Reintrînd în posesia pucului, militarii se desfășoară rapid în zonă.

★

Am enumerat numai opt combinații de atac. Desigur că ele constituie doar scheme. Fiecare antrenor trebuie să dea viață acestor variante tactice, să le folosească în echipa sa pornind de la particularitățile diferiților jucători, de la pregătirea lor fizică și tehnică, de la abilitatea lor în a se orienta rapid în fazele care se succed în mare viteză.

Să luăm de pildă folosirea elementului surpriză (fig. 4). Ce prezență de spirit și viteză de reacție trebuie să manifeste jucătorul pentru a-l putea determina pe adversar să ia acțiunile înșelătoare drept intenții reale, pentru a înlesni jocul partenerului. Sau, varianta de atac cu ideea abaterii atenției adversarului de la direcția principală a străpungerii apărării (fig. 6). Aici acțiunile colective ale echipei trebuie calculate cu precizie maximă.

Orice echipă trebuie să aibă jucători care organizează atacul. Datoria antrenorului este de a educa dintre elevii săi organizatori combativi ai atacului.

Faptul cel mai important este ca echipele să aibă în arsenalul lor nu o singură combinație, ci cîteva combinații variate de atac. Aceasta le va permite să străpungă apărarea adversă prin diferite mijloace și să desfășoare un joc mai variat și mai plin de conținut, atît în atac cît și în apărare.

Jocurile dinamice, factor important în perfecționarea tehnicii

TUDOR GEORGESCU
antrenor de rugbi

6

Practicarea jocurilor dinamice a constituit un procedeu de bază în inițierea și perfecționarea tehnicii sportului cu balonul oval. Introducînd în diverse jocuri dinamice acest element nou și specific rugbiului care îl constituie balonul oval, se trece în mod treptat la formarea unor deprinderi specifice acestui sport. Jocurile au însă o funcție precisă nu numai în inițierea începătorilor, ci și în întrebuințarea mijloacelor celor mai variate pentru perfecționarea procedeelor tehnice la cei avansați.

Intre exercițiile complexe care trebuie folosite în perioada pregătitoare de bună seamă că jocurile dinamice ocupă un loc important.

Incercînd să dau o definiție a jocului, personal îl consider o înșiruire de exerciții fizice armonios coordonate, prin care se urmărește realizarea unor sarcini fixate de antrenor, pentru formarea unor deprinderi specifice și calități fizice de bază necesare practicării unui anumit sport.

Vedem dar că antrenorul trebuie să insiste pentru formarea unor calități specifice rugbiului: viteză, forță, îndemînare, suplețe, urmărind ca din perioada pregătitoare să înceapă gradarea intensivă de la potențialul inițial și să ajungă la o rezistență necesară duratei unui joc oficial, adică aproximativ 80% din potențialul absolut al colectivului.

In acest sens jocurile dinamice, datorită caracterului lor educativ și aplicativ, vor avea o însemnată contribuție și pe măsură ce perioada fundamentală va fi mai aproape, înmulțindu-se numărul antrenamentelor și mărindu-se durata lor, jocurile vor ajuta prin justa lor folosire și la îmbunătățirea tehnicii.

In perioada competițională, jocurile au scopul de a menține nivelul de pregătire fizică realizat în perioada pregătitoare.

In perioada de tranziție, atunci cînd antrenorii își propun să reorganizeze vechea formulă, sau să procedeze la schimbarea stilului și concepției de joc a unei echipe, jocurile au funcția de a relaxa organismul și a menține un nivel anumit de pregătire fizică, deoarece activitatea nu se stinge complet, realizîndu-se astfel acea odihnă activă care nu scade curba efortului anual pînă la 0, ci aproximativ pînă la 20% din potențialul absolut al colectivului.

După cum reiese din cele de mai sus, jocul este la îndemîna antrenorului în orice perioadă de pregătire a colectivului și are din acest punct de vedere trei sarcini importante:

1. Să stimuleze şi să intensifice pregătirea fizică a jucătorilor.
2. Să menţină pregătirea fizică la un anumit nivel, sub cota maximă de efort a colectivului.
3. Să relaxeze organismul după o competiţie anuală, în vederea campionatului viitor.

Folosirea jocurilor ajută în cel mai înalt grad pe antrenor şi creează posibilităţi de receptivitate mai mare din partea colectivului. De pildă, este bine cunoscut faptul că, la rugbi, în majoritatea cazurilor, studiul trecerii balonului, repetat pînă la automatizare, oboseşte şi plictiseşte pe componenţii colectivului, impunîndu-se deci găsirea unor noi mijloace pentru exersarea acestui element. Înlăturarea plictiselii şi a indispoziţiilor prin introducerea momentelor recreative şi a divertismentelor atît de utile muncii antrenorului şi echipei şi determinarea bunei dispoziţii în cadrul şedinţelor de antrenament, devin realizabile prin utilizarea jocurilor.

În afară de aceasta, pentru antrenorul conştiincios şi dotat cu spirit analitic, jocul se impune ca una din cele mai bune metode de studiu a particularităţilor individuale, atît fizice cît şi psihice, permiţîndu-i să întocmească o caracterizare şi un profil psihologic pentru fiecare în parte. De asemenea, el capătă astfel posibilitatea ca tot prin jocuri, de astă dată cu caracter educativ, să îngrădească anumite porniri şi izbucniri nesănătoase ale sportivilor, să le surprindă şi să le corecteze de la început.

Exemple concludente în această direcţie sînt numeroase: regula unui joc cere să se atingă un gard, pe care unii jucători nu-l ating; alţii se poartă incorect, punînd piedică adversarilor; alţii sînt orgolioşi, sau încearcă şmecherii şi obstrucţii. În toate cazurile antrenorul învaţă să-şi cunoască oamenii, luînd măsuri de corectare.

Cercetînd problema jocului am găsit că el trebuie să aibă anumite caractere pe care le voi enumera aici:

1. Trebuie să aibă un caracter distractiv şi plăcut, înlăturînd plictiseala şi făcînd preocupările atractive.

2. Trebuie să creeze un stimulent prin întrecere şi dispută.

3. Trebuie să fie în general accesibil, să nu necesite aparate speciale, ci pe cît posibil numai folosirea mediului înconjurător şi obiectelor uzuale ca: bască, balon, curea, frînghie, etc.

Se pot folosi însă şi unele jocuri cu utilaj special ca: spaliere, cal, capră.

4. Jocul trebuie să fie cît mai simplu. Regula desfăşurării lui să fie cît mai simplă şi pe înţeles, pentru a putea fi practicat de îndată ce a fost explicat prima oară.

5. Trebuie să fie util, antrenorul ştiind precis ce anume se urmăreşte prin utilizarea lui.

În privinţa rugbiului, antrenorul poate avea în vedere un studiu aplicativ al jocului şi pe compartimente, după caracteristicile celor două mari grupe de jucători: înaintarea şi linia de trei sferturi.

Pentru grămadă vor fi preferate jocurile de forţă, de tracţiune, de împingere, iar pentru trei sferturi, jocurile de alergare, cu schimbări de viteză şi de direcţie.

Se pot folosi şi unele jocuri care să contribuie la dezvoltarea jucătorilor din cele două compartimente sub toate aspectele.

De asemenea, se vor folosi şi jocuri specifice jucătorilor pe posturi în echipă, cum sînt: fundaşul, trăgătorul şi mijlocaşul la grămadă.

Jocurile cele mai apropiate de spiritul vioi şi rapid al rugbiului sînt diferitele forme de ştafetă. Pentru linia de trei sferturi, în special, ştafetele trebuie utilizate în cadrul şedinţelor de antrenament, întrucît sînt exerciţii care pot ridica starea de excitabilitate a muşchilor, solicitînd maximum de energie, într-o perioadă de timp relativ scurtă.

În continuare, vom indica diferite jocuri a căror practicare poate contribui mult la îmbunătăţirea pregătirii fizice, tehnice şi tactice a jucătorilor de rugbi.

Ca exemplu de ştafetă cu aplicaţii de culcare şi culegere a balonului, precum şi cu purtarea balonului în alergare, avem jocul:

1. *„Semănatul şi culesul bostanilor"*. Jucătorii se împart în două echipe, fiecare echipă avînd cîte 2—3 baloane. Primii pleacă de la aceeaşi linie şi aşază pe rînd, 2—3 puncte marcate pe traseu, fiecare balon. Jucătorii care urmează execută operaţia inversă, culegînd pe rînd fiecare balon şi aducîndu-l înapoia liniei de pornire. Echipa care execută mai repede şi mai corect va cîştiga. Jocul dezvoltă rapiditatea în acţiune şi îndemînare. Se recomandă ca fiecare jucător să parcurgă traseul atît într-un sens cît şi în celălalt.

2. *„Prizonierii"*. Jucătorii se împart în două echipe, aşezate pe două linii faţă în faţă, la distanţă de 10 m una de cealaltă. În mijlocul terenului, la distanţă egală de jucătorii celor două echipe, se aşază balonul. Fiecare jucător din fiecare echipă e reprezentat printr-un număr; atunci cînd arbitrul strigă un număr (de ex. 6) jucătorii care au numărul respectiv vin lîngă balon şi caută să-l răpească. Cel care reuşeşte acest lucru fără să fie atins cu mîna de celălalt jucător, scăpînd dincolo de linia echipei sale, îl ia prizonier pe urmăritor; dacă urmăritul a fost atins, devine prizonier.

La sfîrşitul jocului, pentru stabilirea echipei cîştigătoare, se confruntă numărul prizonierilor.

Acest joc are ca scop exersarea atenţiei, spontaneităţii în gesturi pentru culegerea rapidă a balonului şi a fentării adversarului. Este un joc foarte util pentru descoperirea jucătorilor cu calităţi de mijlocaş la grămadă.

3. *„Crabii şi creveţii"* este un joc foarte bun pentru dezvoltarea vitezei pe distanţe scurte în general şi antrenamentul trei sferturilor.

Acest joc dezvoltă atenţia, spontaneitatea în mişcare şi execuţia fentei din alergare.

Dacă jocul se face în aer liber şi terenul este bun, se va introduce în joc placatul completîndu-se astfel pregătirea.

4. *„Sus bariera"*. Serveşte la întărirea musculaturii abdominale şi mărirea mobilităţii articulaţiei coxo-femurale.

Jucători se așază jos pe iarbă sau pe parchet, cu picioarele apropiate și la același nivel. Un jucător stă în picioare lateral față de ceilalți și strigînd „sus bariera!" azvîrle mingea medicinală pînă la ultimul, pe sub picioarele care se ridică repede ca o barieră. Ei lasă picioarele în jos, în timp ce ultimul se scoală și ia repede locul celui care a aruncat mingea, procedîndu-se apoi întocmai. Cel care a aruncat mingea se alătură jucătorilor înșiruați jos. Acest joc este foarte bun pentru linia de trei sferturi și mai ales pentru jucătorul trăgător, folosindu-le mult pentru exersarea mișcărilor din șold și întărirea centurii abdominale.

Cu cît mingea medicinală va fi mai grea și mai mare, exercițiul va fi mai greu.

5. *„Mingea prin tunel"*. Este un joc asemănător cu cel descris mai înainte, numai că jucătorii stau cu picioarele depărtate, iar mingea se rostogolește prin tunelul format de picioarele fiecărui șir de jucători; primul o aruncă iar ultimul o prinde și trece în fața șirului; se execută acest lucru, pe rînd, de către fiecare.

6. *„Mingea peste cap"*. Este un joc la fel de simplu, care constă în transmiterea mingii spre spate, pe deasupra capetelor, din mînă în mînă. Ultimul jucător o repune în joc, de la capăt. Acest joc poate avea numeroase variante în ceea ce privește trecerea mingii, printre care pasa la nivelul centurii, cu răsucirea trunchiului și trecerea rapidă din mînă în mînă, ca la aplicarea tactică a „șurubului".

Avînd de înfrînt greutatea mingii medicinale, de îndată ce se va trece la utilizarea balonului de rugbi se va observa o ușurință surprinzătoare în mînuire și îndemînarea va crește.

7. *„Ștafete cu dribling"*. Se pot organiza ca aplicație a ștafetei la jocul grămezii. De astă dată, spre deosebire de ștafetele de viteză ale trei sferturilor, iuțeala va fi redusă în folosul corectitudinii execuției, pentru realizarea unui dribling cît mai corect.

In privința driblingului, după o perioadă de timp în care s-au exersat driblinguri individuale, se poate trece la jocuri cu dribling colectiv.

8. *„Caii în țarc"*. Jucătorii de la grămadă se împart în două grupe, înconjurate cu cîte o frînghie lungă, susținută ușor de jucătorii din margini, iar mijlocașii de grămadă vor ține în mînă capetele cîte unei frînghii, deplasîndu-se odată cu grămada. In spațiul inclus în interiorul frînghiei, jucătorii vor executa driblingul colectiv, căutînd să mențină balonul pe direcția indicată și în spațiul înconjurat de frînghie. Mijlocașul de grămadă îi va urmări tot timpul din spate, ca la o grămadă deschisă.

Un asemenea joc am observat la unul din antrenamentele colectivului Progresul F. B. sub conducerea tov. Șt. Bîrsan și se pare că își atinge în mare măsură scopul.

Ca o variantă a acestui joc, se pot face diverse pase între jucători în spațiul înconjurat de frînghie.

Adaptarea acestui ring mobil la rugbi, urmărește unitatea jocului de grămadă și omogenizarea acestui compartiment în jocul deschis, ceea ce îl face recomandabil tuturor colectivelor.

9. *Jocuri de tracţiune.* Tot cu frînghia, compartimentul grămezii poate executa jocuri de tracţiune, pentru dezvoltarea forţei.

Un asemenea joc se poate face şi fără frînghie, jucătorii ţinîndu-se unii de alţii, cu mîinile în dreptul abdomenului, pe două şiruri. Primii din fiecare şir se apucă bine de mîini şi la un semn începe disputa, care are drept scop desfacerea şirului advers.

10. *„Lanţul".* Jucătorii sînt împărţiţi în două grupe ca la ştafete. Componenţii fiecărei echipe se ţin însă bine înlănţuiţi de mînă. Se dă o distanţă de alergat pînă la un obstacol, de exemplu o bară de rugbi sau un stîlp oarecare. Cele două echipe fug laolaltă cît pot de repede şi la obstacol au voie să se încurce şi să-şi rupă şirurile între ele, încercînd să se întoarcă mai rapid, una luînd locul celeilalte echipe, fără însă a desface mîinile.

Această alergare înlănţuită dezvoltă spiritul de unitate şi de combativitate al grămezii.

11. *„Lupta călăreţilor".* Contribuie în mare măsură la ascuţirea spiritului de combativitate.

Jucătorii se împart în perechi : cîte un cal şi un călăreţ. Călăreţii se luptă între ei, căutînd să se tragă unii pe alţii jos de pe cai. Se poate disputa fie eliminatoriu (individual) fie pe echipe.

În afară de aceste jocuri, multe exerciţii se pot desfăşura sub formă de joc, dînd astfel posibilitatea folosirii la maximum a avantajelor pe care le oferă (în special din punct de vedere psihic) practicarea jocurilor. Iată cîteva combinaţii joc-exerciţiu care pot fi folosite în antrenamentele pentru jocuri sportive.

13. *„Ştafeta cu mingea şi pe călărite".* Acest joc constă în plecarea jucătorilor doi cîte doi din fiecare echipă, cu pasarea mingii între ei cît mai corect, depunerea ei la un punct fix şi întoarcerea călare, jumătate de drum călărind unul şi altă jumătate celălalt. Jocul se poate îngreuna, făcîndu-se treceri de balon cu mingea medicinală. În felul acesta se poate îmbunătăţi pregătirea fizică şi tehnică.

14. *Alergarea în saci* legaţi împrejurul taliei, va constitui o întrecere amuzantă, care va ajuta totodată dezvoltarea forţei membrelor inferioare şi chiar executarea schimbărilor de direcţie (în cazul cînd se aleargă pe un traseu impus).

15. *Alergarea cu greutăţi la picioare* va completa exerciţiile pentru îmbunătăţirea detentei, vitezei şi forţei.

16. *„Tir de artilerie"* este jocul care are ca scop corectarea loviturii de picior, precum şi prinderea balonului din zbor. Acest joc se poate executa fie individual (unul contra unul), fie pe echipe.

Locul de desfăşurare va fi întregul teren de joc, sau numai o fîşie din el. Mingea se trimite prin lovituri de picior dintr-o parte în alta. Din locul de unde se prinde balonul, de acolo se trimite spre terenul advers.

Tendinţa este de a-l împinge pe adversar cît mai înspre terenul lui de ţintă, exersîndu-se astfel plasamentul, aprecierea distanţelor, forţa, lungimea şi precizia loviturilor, în funcţie şi de aşezarea adversarilor sau de priza defectuoasă a unora dintre ei.

Totodată se formează o intuiţie specifică acestor elemente de joc, o clar viziune cu preocupări tactice, căutînd să se sezizeze punctele slabe şi dezorganizarea adversarilor.

17. *„Fotbal-tenis"*. Acest joc se poate desfăşura foarte bine pe un teren de volei sau baschet, despărţit în două printr-un fileu sau o sfoară, la înălţimea de 1 m.

Se serveşte printr-o lovitură de picior căzută şi se joacă numai cu piciorul, sau cu capul. Este permis a se pasa numai de trei ori în cadrul aceleiaşi echipe. Balonul nu trebuie să atingă decît o dată terenul fără a fi lovit cu piciorul de unul din jucători. Acest joc reuşeşte să înlăture în mare măsură stîngăcia în execuţia loviturilor de picior. Am avut ocazia să constat cum, datorită acestui joc, o serie de jucători neîndemînatici şi-au format aceste deprinderi în mod corect.

18. *„Huştulucul"*. Este un joc care se aseamănă mult cu rugbiul şi stimulează în cea mai mare măsură spiritul de combativitate în colectiv, iniţiativa şi curajul participanţilor.

Se formează două echipe de cîte 5—6 coechipieri. În loc de balon se va folosi mingea medicinală, pasîndu-se oricum, fără regula „afară din joc" şi se marchează prin „atins în ţintă" în locuri marcate cu anumite obiecte sau cu cretă (în sală).

Prin bună înţelegere, regula jocului poate să permită şi placajul fără balon, ceea ce permite jucătorilor să execute scheme tactice simple, cu scopul de a crea, în final, o fază supranumerică în care unul din coechipieri să fie liber şi să înscrie.

19. *„La ţintă"*. Se fixează pe un zid o ţintă la nivelul centurii şi se pasează cît mai corect de pe loc sau din deplasare căutînd a se nimeri ţinta cu mingea. Se vor înregistra astfel concret toate greşelile şi deviaţiile trecerii balonului, faţă de un anume punct. Datorită acestui joc se va cîştiga precizie şi îndemînare, în special de către linia de trei sferturi şi mijlocaşul la deschidere.

In afara jocurilor enumerate, care pot fi completate cu o sumedenie de variante, antrenorii noştri trebuie să acorde o deosebită importanţă sporturilor ajutătoare şi sporturilor complimentare: volei, baschet, fotbal şi bineînţeles, atletism şi gimnastică.

De exemplu, în sală se poate practica un fel de baschet cu reguli simplificate, balonul disputîndu-se cu mai multă bărbăţie decît la jocul obişnuit. Se urmăreşte dezvoltarea spiritului de echipă, omogenitatea, combativitatea, rapiditatea în execuţie, detenta, plasamentul în funcţie de adversar şi formarea prizei.

Uneori se pot modifica regulile acestor jocuri sportive în aşa fel încît practicarea lor să poată contribui mai mult la formarea unor deprinderi sau la dezvoltarea unor calităţi specifice rugbiului.

Jocurile de mai sus reprezintă doar o mică parte din mijloacele care ne stau la dispoziţie pentru pregătirea echipelor de rugbi.

Antrenorii au datoria să stimuleze şi să angreneze jucătorii colectivului lor în asemenea întreceri, care pot contribui la însuşirea temeinică a elementelor tehnico-tactice şi deci la creşterea măiestriei sportive a rugbiştilor.

Despre dublarea în atac și apărare și mișcarea în teren în jocul de volei

VICTOR SURUGIU
asistent la catedra de jocuri sportive I.C.F.

Datorită dezvoltării gîndirii tactice a jucătorilor în executarea loviturii de atac, datorită progresului obținut în domeniul apărării, precum și rapidității cu care se succed situațiile de joc din atac în apărare și invers, dublarea (asigurarea) jucătorului sau jucătorilor care acționează la minge, în jocul de volei, este de o deosebită importanță.

Dacă pînă nu de mult se dădea mare atenție dublării apărării, astăzi, tot aceeași atenție trebuie acordată dublării atacului, tocmai datorită creșterii valorice a apărării, la care de multe ori acțiunea unui singur jucător rămîne fără rezultat, fiind necesară colaborarea directă a tuturor celorlalți jucători, indiferent dacă aceștia sînt jucători în linia I sau în linia a II-a.

Dar pentru ca o echipă să poată asigura cu succes atît situațiile de atac cît și de apărare, are nevoie ca jucătorii acesteia să se dubleze tot timpul în terenul de joc, găsindu-se în orice moment acolo unde situațiile jocului o cer.

Considerăm că vom fi mai aproape de realitatea practică analizînd două situații de joc, pe bază de kinograme, a două din echipele masculine fruntașe pe plan mondial, R. Cehoslovacă și R. P. Bulgaria.

În kinograma A este redată o combinație în atac a echipei R. Cehoslovace cu intrarea pe dinafară a jucătorului din zona 1 în linia I (Musil, nr 5). În foto 1, mingea este primită din serviciu de jucătorul din zona 3 (Broz). Se observă dublarea acestuia de către jucătorii din zonele 5 și 6 care-l încadrează, în eventualitatea cînd mingea servită nu va putea fi preluată în condiții optime. Se remarcă în același timp că privirea tuturor celorlalți coechipieri este îndreptată spre minge, rămînînd totuși poziționat perpendicular sau oblic pe plasă, pentru a putea acționa în condiții bune în atac.

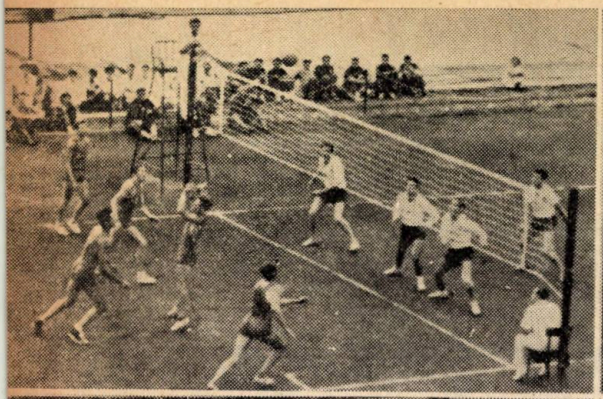
De cealaltă parte a plasei, jucătorii bulgari din linia I se găsesc la distanță egală între ei, pentru a se putea deplasa la fel de bine pe toată lungimea plasei, în vederea efectuării blocajului.

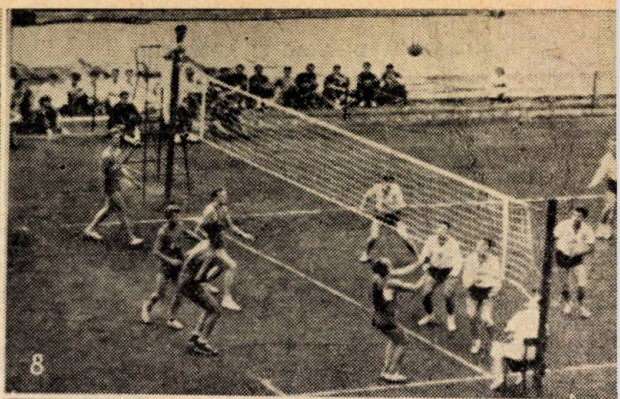
În spatele acestora, pe linia de 3 m, se găsește jucătorul nr. 6 care dublează și care după cum se vede și din fotografie, se află la egală depărtare de tușele laterale, spre a se putea deplasa mai ușor fie lateral, fie oblic înainte.

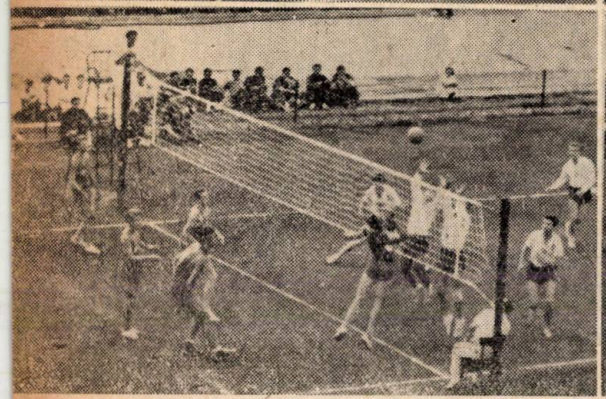
În foto 2 și 3 situațiile rămîn neschimbate atît la echipa din atac cît și la cea în apărare.

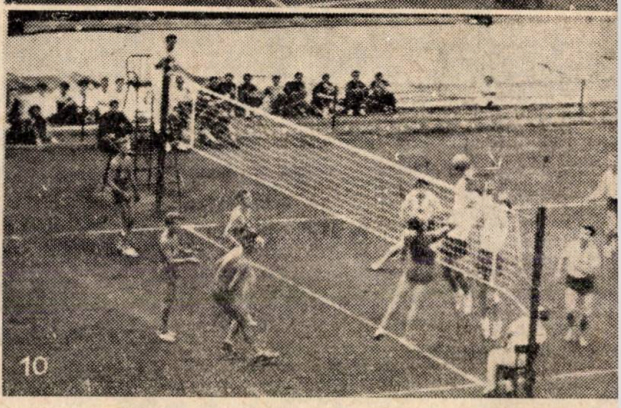
În foto 4, la echipa din atac, mingea a ajuns la jucătorul care a intrat în linia I. Se pot observa jucătorii din linia I care se pregătesc să-şi facă elanul pentru executarea loviturii. La echipa din apărare situaţia rămîne neschimbată.

În foto 5 şi 6 se cunoaşte care va fi jucătorul ce va executa lovitura de atac. Acesta este jucătorul din zona 2 căruia jucătorul care a intrat i-a „ridicat" mingea printr-o pasă peste cap.









La echipa din apărare, jucătorul din zona 3 începe să se deplaseze spre jucătorul din zona 4 pentru a efectua blocajul. Se observă gruparea acestora spre locul unde mingea va fi lovită.

În foto 7, la echipa din atac, jucătorul din zona 2 accelerează elanul, jucătorul din zona 6 se îndreaptă spre el pentru a-l dubla, iar jucătorii din zona 3 şi 4 se îndreaptă spre plasă şi spre înăuntru, pentru a participa şi ei la acţiunea de dublare a jucătorului din zona 2. La echipa din apărare, se observă gruparea jucătorilor care vor sări la blocaj, iar jucătorul din linia I zona 2, se retrage pe linia de 3 m (foto 8—9) pentru a prelua mingea trasă eventual pe lîngă blocaj sau ricoşată din blocaj. Jucătorul din zona 6 se deplasează oblic înainte în spatele celor care execută blocajul (foto 8—9) iar în momentul loviriı mingii în afara acestora (foto 10), pentru a prelua mingea „pusă" în spatele blocajului sau ricoşată din blocaj spre afara terenului.

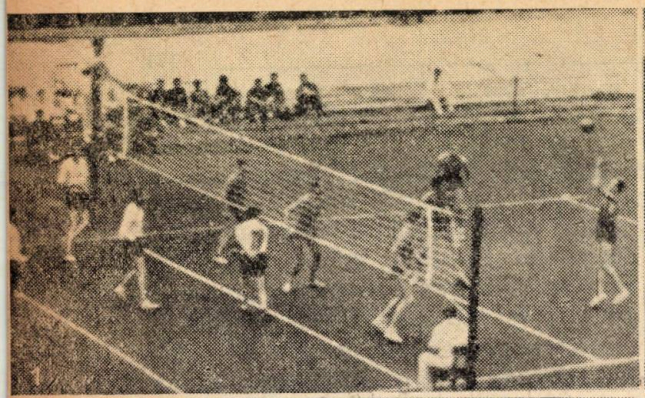
În foto 8—9—10, la echipa din apărare apare jucătorul din zona 1 care se deplasează spre înainte, diagonal faţă de locul unde se execută lovitura de atac. Mai trebuie remarcat dublajul jucătorului care a „intrat" la echipa din atac, în foto 8—9—10, înapoia liniei de 3 m spre mijlocul terenului, şi care în momentul executării loviturii de atac de către jucătorul din zona 2, se găseşte orientat cu faţa spre acesta deşi i-a ridicat printr-o pasă peste cap.

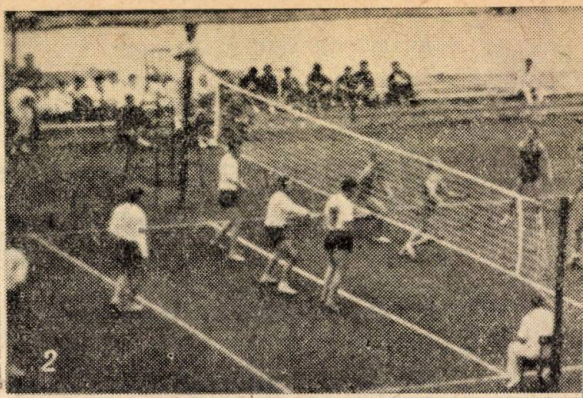
În kinograma B se vede o combinaţie simplă în atac a echipei R. Cehoslovace. Pentru a favoriza apărarea în linia a II-a, jucătorul Tesar, care în

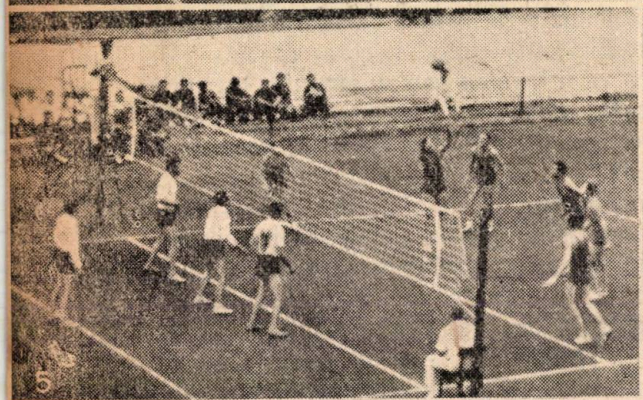
formaţie ocupa zona I, a schimbat cu jucătorul Paldus, trecînd în zona 6. Aceasta datorită faptului că Paldus este un jucător mai mobil pe linia de fund. În foto 1, mingea trecută peste plasă către echipa R.P. Bulgaria, este preluată de jucătorul aflat pe zona 5 (Schwartzkopf) care o pasează în linia I. Se remarcă întoarcerea jucătorilor din linia I către terenul propriu, pentru a putea acţiona la minge şi deplasarea la minge a jucătorului din zona 3 pentru a ridica celorlalţi doi jucători din linia I (foto 2). Jucătorii din linia I a echipei bulgare, reveniţi din atac, îşi încep organizarea apărării, găsindu-se gata pregătiţi în foto 2, 3, în care mingea este primită de către jucătorul aflat în zona 3 (Maly). Privind comparativ foto 1, 2 şi 3 se observă foarte bine replierea de la plasă pînă la linia de 3 m a jucătorilor liniei I a echipei cehoslovace, pentru a-şi putea efectua elanul necesar atacului. În foto 5 se precizează locul unde mingea va fi trimisă pentru execuţia loviturii de atac. În foto 6, la echipa din apărare, se observă cum jucătorii din zona 2 şi 3 se grupează pentru blocaj. La echipa din atac, jucătorul de pe zona 4 îşi face elanul, iar ceilalţi se deplasează în faţă pentru a dubla. În foto 7, 8 şi 9 se execută lovitura de atac. Blocajul se face de către doi jucători. Jucătorul din zona 4 se retrage de la plasă pe diagonala scurtă, avînd poziţia fundamentală de primire, iar jucătorul din zona 6 se deplasează în spatele celor de la blocaj. Jucătorul din zona 1 se deplasează înainte, paralel cu tuşa laterală, avînd o poziţie joasă, pentru a „scoate" eventual mingea trasă pe lîngă blocaj sau ricoşată din blocaj. În foto 10, 11 şi 12, mingea a fost trasă pe lîngă blocaj şi „scoasă" cu o mînă prin plonjon lateral de către jucătorul din zona 1. Se observă în foto 13 cum jucătorul din zona 5, venit mai în faţă, este gata pentru a interveni. În foto 14 şi 15, mingea „scoasă" este trimisă la plasă jucătorului din zona 3. În foto 16, jucătorii din zona 2 şi 4 ai echipei au repliat de la plasă pentru a putea executa elanul necesar loviturii de atac. La echipa cehoslovacă, pregătită pentru apărare, se observă gruparea şi pregătirea pentru blocaj a jucătorilor din zona 3 şi 4, în timp ce jucătorul din zona 2 se retrage de la plasă pentru dublare. Cei din zona 5 şi 6 sînt de asemenea atenţi pentru dublajul în apărare.

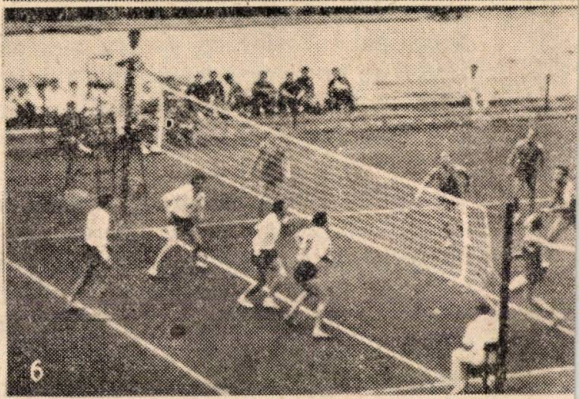
Ceea ce se poate spune în concluzie despre dublarea şi plasamentul în atac şi apărare, este că pentru a se putea rezolva cu succes situaţiile de joc, aceleaşi ca principii şi conţinut, dar totuşi mereu noi prin acţiunea finală la minge, sau acţiunile premergătoare acţiunii finale, se cere din partea jucătorilor de volei gîndire tactică. Această gîndire tactică ajută să se anticipeze anumite situaţii ivite în joc şi care se deosebesc de jaloanele teoretice sau practice, de cele mai multe ori datorită rapidităţii cu care se trece din atac în apărare şi invers.

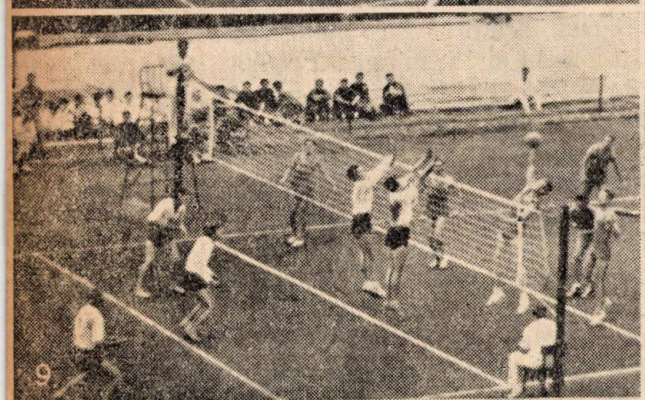
Ca principiu, în încheiere, referitor la dublarea şi plasamentul în atac şi apărare se poate spune că masarea de jucători va fi mai numeroasă în imediata apropiere a locului unde se acţionează la minge şi va descreşte în raport de distanţă. Tocmai aceasta constituie cheia soluţionării cu succes a dublajului şi plasamentului în jocul de volei şi care nu poate fi rezolvată decît printr-o pregătire specială a jucătorilor.

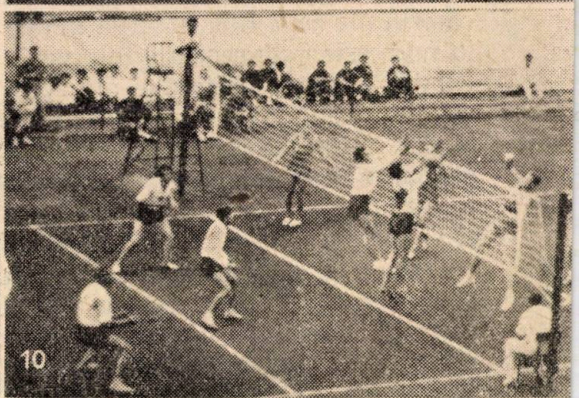


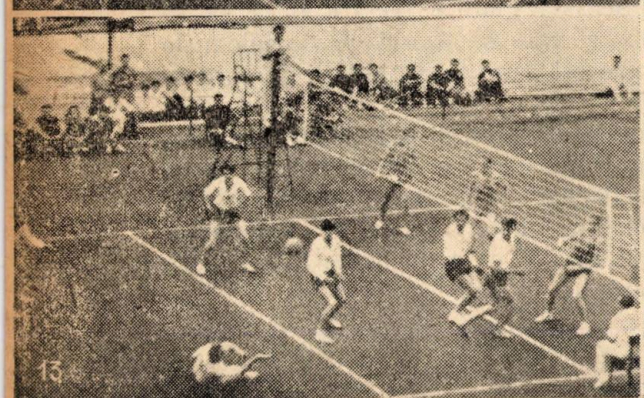


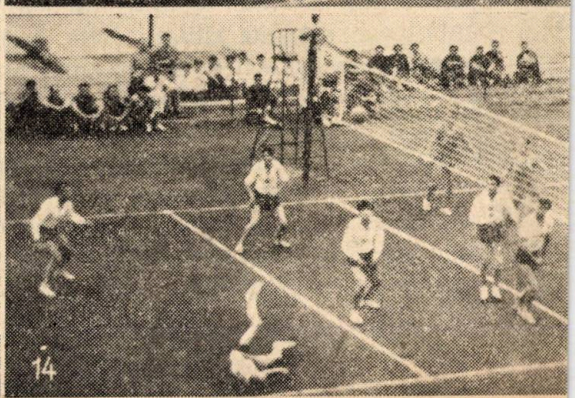


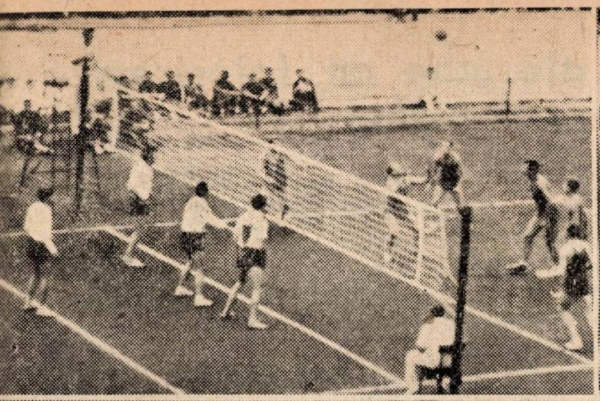


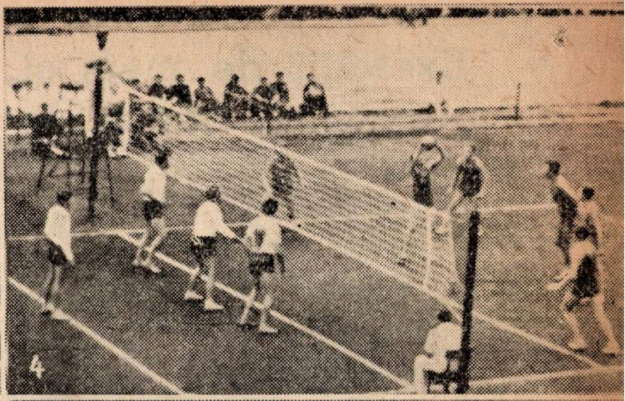


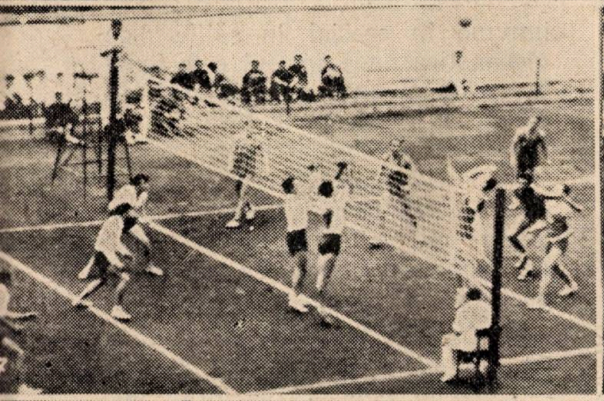


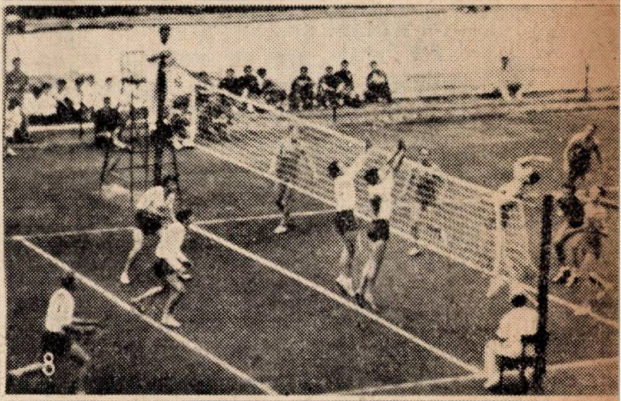


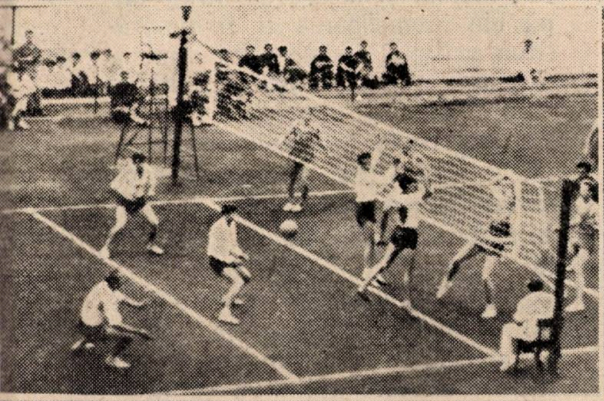


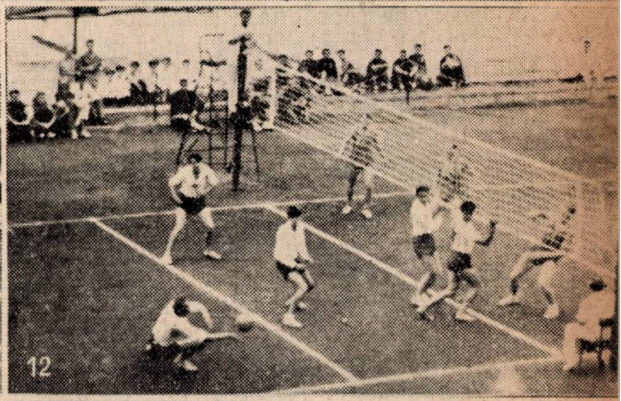


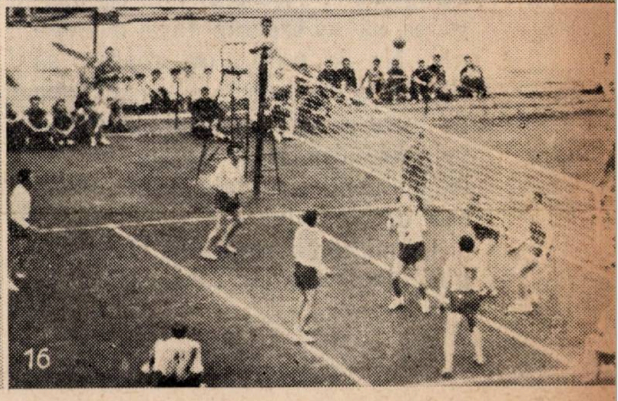

4




8




12


16

Exerciții de mers și alergare cu folosirea băncii de gimnastică

OCTAVIAN BĂNĂȚAN
lector la catedra de ed. fizică a I.M.F. București

Mersul și alergarea sînt exerciții care se execută în cadrul fiecărei lecții de educație fizică în repetate rînduri.

In mod normal, fiecare lecție începe și se termină cu mers și alergare, iar în cadrul părții fundamentale acestea ocupă un loc destul de însemnat, chiar și atunci cînd sarcina principală a lecției nu este însușirea sau perfecționarea mersului și alergării.

Deși acestea sînt în fond mișcări de coordonare complicate, par totuși simple fiind automatizate într-o măsură foarte mare. Pentru a cîștiga interesul elevilor este necesar să fie efectuate într-o formă care să aducă în execuție un element nou, atrăgător. In această privință băncile de gimnastică pot să rezolve o parte din lipsurile care ar interveni în lecții, variind la maximum formele de mers, îmbogățind bagajul de exerciții de mers și alergare cu forme atrăgătoare. Acestea fac ca alergarea să se execute fără monotonie, iar de multe ori reușesc să ridice pe neobservate capacitatea de lucru a organismului, la un nivel care depășește așteptările cele mai optimiste ale profesorului sau antrenorului.

Introducerea mersului și a alergării în forme cît mai variate se impune în special în sălile de gimnastică unde spațiul este foarte redus și unde posibilitățile de efectuare a alergării fără folosirea băncilor sînt limitate.

In aceste condiții, efectuarea alergării sub forme diferite, cu folosirea cît mai variată a băncilor de gimnastică, rezolvă în mare parte problema.

Angrenînd în activitate aproape întreaga musculatură a corpului, mersul și alergarea atrag după ele intensificarea și îmbunătățirea activității sistemului cardiovascular și respirator. Activitatea ritmică a mușchilor și a organelor angrenate în efectuarea alergării, alternarea contracțiilor cu relaxările, creează condiții favorabile pentru liniștea organismului.

Nu se va scăpa din vedere faptul că mersul și alergarea trebuie să contribuie la rezolvarea sarcinei de formare a ținutei și atitudinii corecte a corpului. Această sarcină trece pe plan secundar și nu poate fi rezolvată în condiții bune, atunci cînd se execută mersul sau alergarea folosindu-se băncile de gimnastică. Introducerea acestora în cadrul exercițiilor sustrage atenția executanților de la problemele menite să contribuie la formarea unei atitudini și ți-

nute corecte. Pentru acest considerent, utilizarea băncilor nu trebuie să devină o sarcină invariabilă a fiecărei lecţii.

In această privinţă trebuie respectate două condiţii care vor uşura rezolvarea favorabilă a sarcinilor lecţiei :

a) mersul şi alergarea să nu se facă numai cu folosirea băncilor de gimnastică ci să alterneze cu mersul şi alergarea obişnuită, atît în cadrul unei singure lecţii cît şi în cadrul unui şir de lecţii ;

b) efectuarea mersului şi alergării cu folosirea băncii de gimnastică să se facă numai după ce s-a efectuat mersul şi alergarea liberă şi s-a rezolvat sarcina igienică a părţii respective, sarcină ce revine mersului şi alergării obişnuite.

Odată cu rezolvarea sarcinilor igienice, exerciţiile de mers şi alergare contribuie la formarea deprinderilor motrice de bază, a deprinderilor de deplasare organizată în colectiv, a coordonării mersului cu diferite mişcări ale braţelor, trunchiului, etc. Şi în această privinţă folosirea băncii de gimnastică ne ajută să îmbogăţim mişcările şi exerciţiile efectuate în cadrul lecţiilor de educaţie fizică pentru realizarea sarcinilor propuse.

Chiar dacă băncile de gimnastică nu sînt folosite în mod direct în efectuarea exerciţiilor, ele ne ajută să rezolvăm unele sarcini ale lecţiei, mai precis, mai atrăgător. Spre exemplu o alergare în zig-zag de-a latul sălii este mult mai bine efectuată de către colectiv atunci cînd se execută cu trecere prin bănci decît atunci cînd se execută liber, deoarece punctele de schimbare a direcţiei sînt marcate cu precizie de capetele băncilor, devenind obligatorii pentru executanţi prin simpla prezenţă a obstacolului în locul unde trebuie să facă ocolirea sau schimbarea de direcţie.

Mersul şi alergarea cu folosirea băncii de gimnastică se execută în linie dreaptă şi în diagonală.

Pentru uşurinţa prezentării exerciţiilor de mers şi alergare folosind banca de gimnastică, le vom împărţi în două grupe :

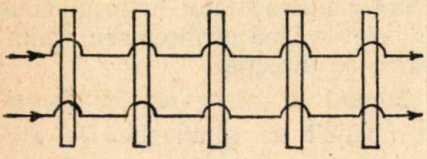
A. Exerciţiile de mers şi alergare în care banca este folosită numai ca punct de reper pentru executarea mersului şi alergării într-o formă variată.

B. Exerciţii de mers şi alergare în care banca de gimnastică este folosită direct, ca aparat, pentru mersul şi alergarea în echilibru, pentru treceri peste ea prin săritură, pentru alergări în care banca este folosită ca aparat de sprijin, etc.

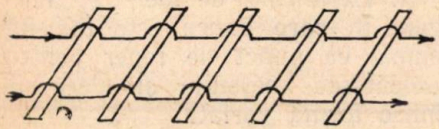
Nu vom enumera în această culegere exerciţiile de echilibru care se vor executa pe banca aşezată orizontal sau înclinat, care necesită o mai mare concentrare a atenţiei precum şi însuşirea unor elemente tehnice deosebite şi o instruire specială. Vom descrie numai exerciţiile care nu cer o tehnică specială, exerciţii ce se execută cu uşurinţă după prima explicaţie.

A. In categoria exerciţiilor în care banca este folosită numai ca punct de reper, intră următoarele forme de mers şi alergare :

1. Mers şi alergare cu trecere peste banca aşezată în lăţime la intervale de 4-5 m.



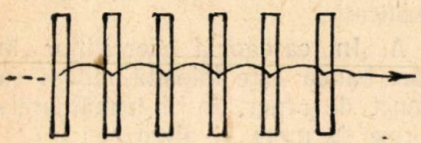
2. Mers şi alergare peste băncile aşezate oblic la aceleaşi intervale (4-5 m).



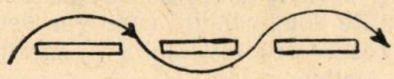
3. Alergare neîntreruptă peste băncile aşezate la intervale corespunzătoare lungimii pasului (1,00 — 1,30 m).

Băncile pot fi aşezate perpendicular pe direcţia alergării (ca la exerciţiul nr. 1) sau oblic (ca la exerciţiul nr. 2).

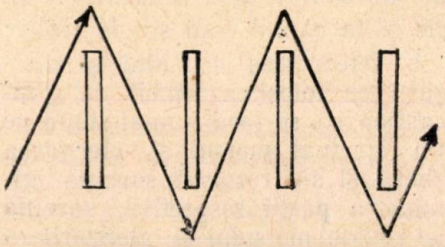
4. Aceeaşi alergare păşind de pe o bancă pe cealaltă. Băncile se aşază în lăţime, la intervale corespunzătoare lungimii pasului executanţilor şi se fixează pentru a se evita alunecarea în momentul păşirii de pe o bancă pe cealaltă.



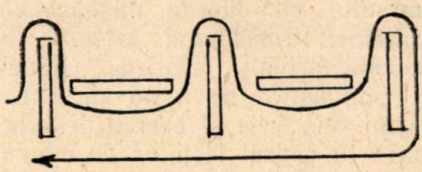
5. Mers şi alergare şerpuită printre băncile aşezate în lungime (distanţa între capetele băncilor 1 - 1,50 m).



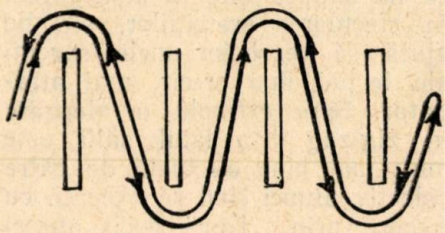
6. Mers şi alergare în zig-zag printre băncile aşezate paralel la distanţă de 3-4 m una de alta.



7. Mers şi alergare pe lîngă băncile aşezate perpendicular — una pe cealaltă — cu ocolirea pe partea opusă la capătul şirului de bănci.

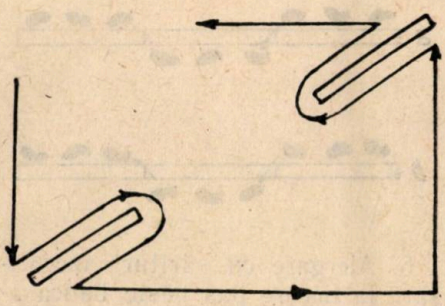


8. Mers şi alergare în zig-zag, dus şi întors, printre băncile aşe-

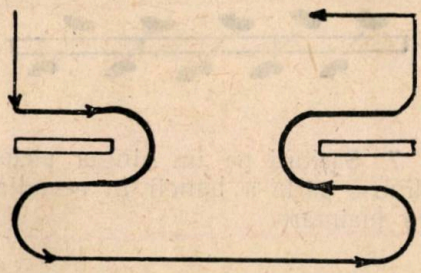


zate paralel la distanță de 3-4 m una de alta.

9. Mers și alergare prin buclă mijlocie deschisă pe diagonală (a), sau pe centru (b).

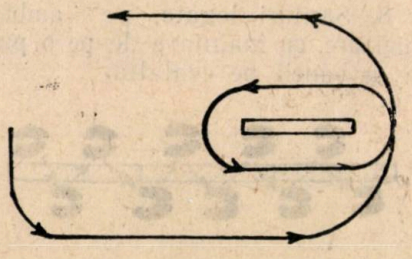


a

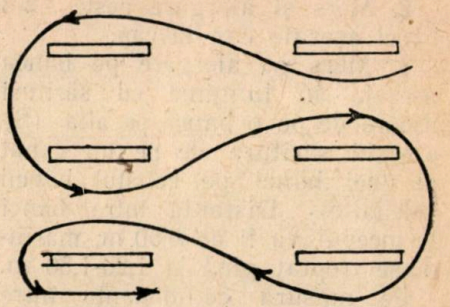


b

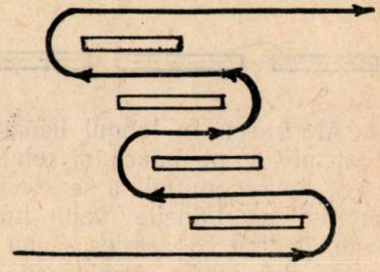
10. Mers și alergare prin buclă mijlocie închisă.



11. Mers și alergare prin buclă deschisă multiplă.

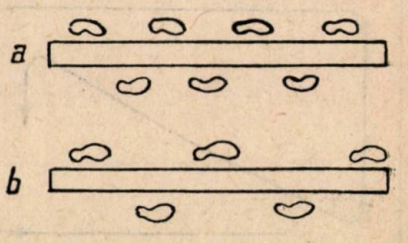


12. Mers și alergare cu ocolire printre băncile așezate în scară.



B. In categoria exercițiilor în care banca este folosită direct ca aparat intră următoarele forme de mers și alergare:

1. Alergare în depărtat peste băncile așezate în lungime cap la cap:



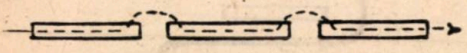
a) din alergare simplă continuă;

b) din alergare cu săritură de pe un picior pe celălalt.

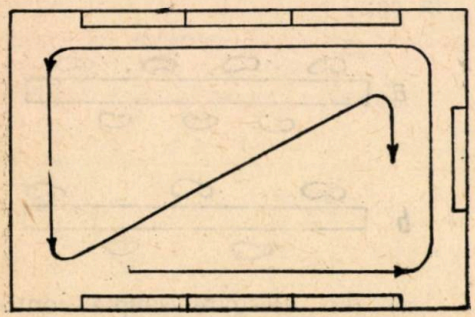
2. Mers şi alergare peste 2-3 bănci aşezate cap la cap.

3. Mers şi alergare pe banca aşezată în lungime cu sărituri uşoare de pe o bancă pe alta. (Se execută săritura de pe un capăt al unei bănci pe capătul băncii celeilalte). Distanţa între bănci la început va fi de 0,50 m, mărindu-se treptat pînă la 1,20-1,50 m.

Pe măsură ce distanţa între bănci se măreşte este necesar ca băncile să fie fixate cît mai bine pentru a se evita alunecarea în timpul săriturilor.



4. Alergarea în lungul băncilor cu un picior pe bancă şi celălalt pe jos. Se recomandă a se executa exerciţiul cu băncile fixate lîngă perete, pentru ca acestea să nu alunece din cauza împingerii pe care o exercită piciorul cu care se aleargă pe bancă. Printr-o alergare în diagonală din colţul sălii se schimbă sensul alergării şi se poate executa mersul pe bancă cu piciorul opus, fără manevrarea aparatelor (băncilor).

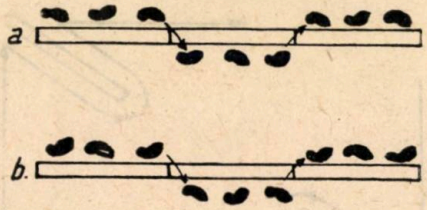


5. Alergarea cu 3 paşi pe o parte a băncii urmată de săritură în partea opusă.

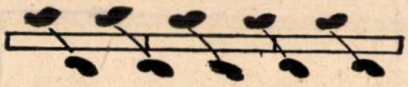
Alergarea se poate face cu săritură peste bancă:

a) pe pasul al treilea cu piciorul dinafară;

b) pe pasul al treilea cu încrucişare, pe piciorul dinspre bancă.

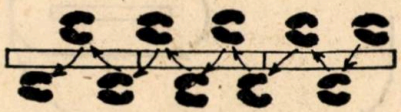


6. Alergare cu săritură încrucişată la fiecare pas peste banca aşezată în lungime.



7. Sărituri pe un singur picior dintr-o parte a băncii în cealaltă, cu înaintare.

8. Sărituri legate, pe ambele picioare, cu înaintare de pe o parte a băncii pe cealaltă.



9. 5 bănci sînt aşezate în centrul sălii în formă de H. Pe ambele capete ale unei bănci pusă

transversal se aşază capetele a două bănci înclinate, perpendiculare pe prima şi în lungul sălii. In partea opusă a băncii aşezată transversal şi în continuarea băncilor înclinate, se aşază orizontal alte două bănci, formînd un H peste care se execută diferite feluri de alergare.

Pentru a se evita accidentele, băncile înclinate vor fi fixate pe banca transversală de către doi elevi.

Alergarea se face pe banca orizontală, apoi pe banca înclinată în coborîre, ocolindu-se băncile prin afară.

a) alergarea pe băncile b — a cu ocolire spre stînga la capăt şi revenire pe locul de plecare;

b) alergarea pe băncile d — e cu ocolire spre dreapta la capăt şi revenire pe locul de plecare (se poate executa simultan cu două şiruri).

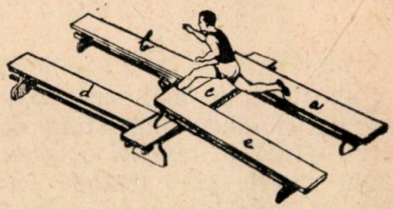
10. Alergarea începe pe banca înclinată în urcare, se trece pe banca orizontală şi se ocolesc apoi băncile prin afară:

a) alergare pe băncile a — b în lungime, întoarcere spre dreapta şi revenire la locul de plecare;

b) alergare pe băncile c — d în lungime, întoarcere spre stînga şi revenire la locul de plecare (se poate executa simultan cu două şiruri).

11. a) Alergare pe băncile a şi b, ocolire la stînga cu trecere în alergare peste banca c, ocolire la dreapta şi alergare în lungimea băncilor e şi d.

b) Alergare pe băncile d — e, ocolire la stînga, cu trecerea în alergare peste banca c, ocolire la dreapta şi alergare peste băncile b — a în lungime.



12. Alergare în circuit pe băncile a — b — d — e.

13. Alergarea depărtat în lungul a 2-3 bănci în 4 labe cu picioarele pe jos şi cu mîinile pe bancă.

Exemplele de exerciţii enumerate în articol nu epuizează toate posibilităţile de folosire a băncii de gimnastică în cadrul formelor de mers şi alergare. Ele pot fi mult îmbogăţite prin combinarea lor într-o formă complexă, prin executarea alergării sub formele descrise, cu folosirea altor aparate sau obstacole improvizate, cu transportul unor obiecte uşoare în timpul executării mersului şi alergării, etc.

Folosirea lor într-o formă cît mai variată va asigura în acelaşi timp un interes mai mare din partea executanţilor, va înlătura monotonia şi repetarea sub aceeaşi formă a mersului şi alergării din partea pregătitoare a lecţiei de educaţie fizică.

Discuții

Pe marginea articolului „Junghiul sportiv"

Dr. ALEXANDRU PARTHENIU
Centrul de Cercetări Științifice
C.C.F.S./C.M.

Sub titlul de mai sus, completat cu mențiunea: „Sindrom dureros parieto-abdominal stîng de efort", dr. M. Solomon, prezintă în numărul 1/1957 al revistei o concepție personală a patogeniei așa-numitului junghi sportiv și o metodă terapeutică, de asemenea originală. Autorul arată că junghiul sportiv este o mionevralgie parieto-abdominală stîngă de efort, pe care o explică prin cauze pur biomecanice. Tratamentul propus este de ordin exclusiv chimic și anume constă în injectarea în regiunea unor puncte dureroase găsite de autor ca specifice acestei afecțiuni, a unor mici cantități de oleu camforat plus aer. Se obțin vindecări în cca. 70% din cazuri.

Asemenea fenomene patologice în legătură cu efortul fizic de diferite naturi și cu cel sportiv în special, chiar dacă nu sînt prea frecvente, nu sînt nici rare. Așa încît tratamentul propus, deși înseamnă că rămîne ineficient în aproape o treime din cazuri, reprezintă un aport pozitiv, de interes practic apreciabil. Insă, după părerea mea, lucrarea prezintă limitări care îi scad într-o măsură nu lipsită de importanță, orizontul practic. Voi trece în revistă acum cîteva din acestea.

Scopul lucrării este reprezentat de problema tratamentului acestei afecțiuni. Tratamentul științific fiind în funcție de mecanismul patogenic, reușita lui va depinde de precizarea acestui mecanism.

De la bun început, într-o asemenea problemă de terapie a unor stări patologice legate de efortul fizic, adică de o activitate în domeniul aparatului locomotor trebuie să se plece de la următoarele două considerente:

1. Activitatea normală sau comportarea patologică a elementului muscular nu este, nu poate fi, de sine stătătoare. Reacțiile musculare, atît fiziologice cît și patologice, se petrec în cadrul complexelor neuromusculare, fiind interesată întotdeauna activitatea nervoasă superioară (comanda contracțiilor, influxurile aferente proprioceptive, excitațiile de tip dureros etc.).

2. Între fenomenele fizice și cele chimice există o condiționare reciprocă.

In legătură cu primul punct:

Este adevărat că în articol problema se referă într-o anumită măsură la cadrul complexului neuromuscular, fiindcă însăși afecțiunea este definită ca o mionevralgie, și se arată că punctele dureroase specifice au o corespondență nervoasă (nervii perforanți). Insă nu reiese că s-ar fi studiat mai adîncit reacțiile musculare în cadrul acestui sindrom și nici că s-ar fi în-

cercat influențarea terapeutică prin alte modalități de tratament a acestor reacții, sau influențarea efectelor excitațiilor dureroase la nivelul activității nervoase superioare. Or, dacă personal nu am avut ocazia de a trata decît un caz de junghi sportiv, în schimb am tratat aproximativ 20 de cazuri de sindrom lombo-abdominal stîng de efort, produs prin eforturi de altă natură (marș, etc.). Aproape la toate aceste cazuri am întîlnit reacții patologice destul de difuze ale masei lombare stîngi, exprimate uneori chiar prin contractură aparentă clinic, și întotdeauna prin tulburări de irigație evidențiabile prin metode electrice (măsurători de rezistență electrică) și foarte frecvent chiar prin tulburări ale excitabilității neuromusculare aparente la cronaximetrie. Tratînd prin metode uzuale acest sindrom, dar adresîndu-mă întotdeauna și reacțiilor neuromusculare lombare (prin ultrascurte, ionizări, infraroșii și mai ales prin curenți diadynamici și ultrasunete), precum și efectelor cerebrale ale excitației dureroase (pe cale medicamentoasă), la toate cazurile care nu aveau și alți factori de natură distrofică (ex.: spondiloze) sau infecțioasă (ex.: infecții de focar) rezultatul tratamentului a fost pozitiv, de obicei în scurt timp.

În legătură cu al doilea punct:

Deși rolul factorilor biomecanici, invocați de autor, este, dacă nu incontestabil cel puțin foarte verosimil, o analiză mai strînsă a condiționării acestei mionevralgii nu poate duce la admiterea cauzelor de ordin pur biomecanic ca suficiente. Disimetria ponderală cu consecințele ei biomecanice există la toți oamenii: toți avem ficatul în dreapta. Dar junghiul discutat nu apare, în urma efortului sportiv sau prin alte împrejurări, nici măcar la totalitatea sau majoritatea adolescenților care se află în situația menționată de autor de suprasolicitare a musculaturii de susținere a coloanei. Cel puțin din datele ce am obținut în cazurile de junghi lombo-abdominal determinat de efort fizic pe care le-am tratat, citate mai sus, au existat întotdeauna și alte elemente fiziopatologice incriminabile, în special biochimice. Astfel, acești subiecți prezentau: fie diferite infecții de focar, fie tulburări de circulație, sau tulburări hormonale, fie stări carențiale — mai ales vitaminice — sau alte stări dismetabolice. Acești factori aveau cel puțin rolul de factori predispozanți. Subliniez că adeseori aceste stări carențiale sau dismetabolice puteau fi puse în relație chiar cu tulburări dispeptice — citate de altfel și de autor. Pe de altă parte, la majoritatea subiecților era vorba de factori puțin exprimați, de importanță subclinică. Ca reumatolog, am ținut întotdeauna seama de aceste elemente, iar importanța lor a fost evidentă mai ales la cîteva cazuri, la care junghiurile au recidivat atîta timp cît nu s-a obținut reducerea acestor factori, cu toate tratamentele susținute adresate sistemului neuromuscular.

Toate acestea nu scad cu nimic posibilitățile metodei de tratament propusă de dr. M. Solomon și — ținînd seama de rezultatele publicate — nici valoarea ei. Însă cred că problema tratamentului acestei mionevralgii trebuie considerată mai complet, în felul următor:

1. *Tratament profilactic.* În special la adolescenți și mai ales la cei a căror dezvoltare fizică poate pune problema unui deficit biomecanic în sensul semnalat de autor, trebuie făcut încă din timp, înainte de apariția unei

asemenea mionevralgii, un control atent pentru depistarea cel puţin a factorilor predispozanţi citaţi. Dacă aceştia sînt depistaţi, vor fi trataţi în mod adecvat.

2. Tratamentul mionevralgiei declarate

a) asemenea factori vor fi căutaţi şi la cei la care a apărut mionevralgia şi se va face tratarea lor, paralel cu aplicarea metodei dr. M. Solomon;

b) după caz, se va face şi terapia centrală a durerii precum şi electrofizioterapia adecvată, în special: termoterapie, ultrascurte, ultrasunet, eventual şi ionizări cu calciu, cu anod lombar.

Recenzie

De curînd a apărut în librării cartea profesorului V. Cojocaru „Pregătirea echipelor de handbal", care vine să completeze lucrările apărute anterior cu privire la tehnica şi tactica handbalului şi mai ales volumul „Handbal, tehnica şi tactica jocului", de acelaşi autor.

Dată fiind răspîndirea pe care a căpătat-o în ultimul timp jocul de handbal în ţara noastră, precum şi valoarea rezultatelor obţinute pe plan internaţional, se simţea nevoia unei lucrări care să expună obiectivele, problemele, principiile, metodele, procedeele şi mijloacele privind pregătirea jucătorilor şi echipelor de handbal, precum şi sarcinile antrenorilor în această direcţie.

Folosind o interesantă şi bogată bibliografie, autorul a reuşit — în ciuda volumului nu prea mare a lucrării — să dea un material complet, închegat, unitar.

După o introducere în problemele handbalului, în care sînt expuse obiectivele, conţinutul şi condiţiile de pregătire a jucătorilor de handbal, autorul tratează metodica pregătirii lor, situînd jocul în cadrul educaţiei fizice şi dînd o serie de noţiuni legate de procesul de instruire, regimul de viaţă şi muncă al jucătorilor.

Capitolul care tratează despre pregătirea fizică generală şi specială este urmat de un capitol mai amplu, consacrat pregătirii tehnice, în care sînt expuse pe larg, în succesiunea procesului de învăţare, procedeele jocului de handbal.

Pregătirii tactice i se acordă o atenţie specială, vorbindu-se mai pe larg despre învăţarea tacticii, despre jocurile pregătitoare, precum şi despre învăţarea aplicării unui sistem de joc.

Lucrarea se încheie cu două capitole mai restrînse: „Pregătirea portarului" şi „Pregătirea morală şi de voinţă".

Trebuie menţionate ilustraţiile reuşite făcute de Victoria Petrescu, precum şi coperta atrăgătoare, acestea contribuind la o bună prezentare grafică a cărţii. Ne exprimăm surprinderea şi regretul că o astfel de carte a apărut într-un tiraj de numai 1000 exemplare.

Antrenorii și educația sportivilor

Pînă nu de mult, putea fi auzită frecvent remarca unor vîrstnici: „Ce gălăgioși sînt sportivii aceștia!" Acum această remarcă nu mai este frecventă dar se mai poate auzi încă. De ce?

Problema educației sportivilor, care la un moment dat rămăsese în urmă față de dezvoltarea activității sportive, mai stă încă pe planul al doilea în preocupările unor asociații sportive, colective, activiști sportivi sau antrenori.

Cum este posibil ca după atîția ani de la intrarea activității sportive pe un făgaș temeinic construit și statornicit, să mai poată fi văzuți pe străzi sportivi îmbrăcați în treninguri cu emblema colectivului sportiv, jucîndu-se cu mingea, strigîndu-se, îmbrîncindu-se și uneori chiar inoportunînd cetățenii... pașnici?

Se mai pot vedea încă în holurile hotelurilor sportivi în echipament de sport trîntiți pe fotolii în atitudini necorespunzătoare, făcînd glume pe seama... particularilor (ca și cum ei ar fi oficiali) sau alergînd pe coridoare, hîrjonindu-se, blocînd ascensoarele și strigîndu-se de la un etaj la altul fără nici o preocupare pentru păstrarea liniștei necesare odihnei altora. (De aceea nici nu este de mirare că la unele hoteluri se întîmpină atîtea greutăți cînd este vorba de cazarea unui lot de sportivi).

Trecînd pe culoarele vagoanelor de cale ferată mai vezi sportivi care — adesea în ținută necorespunzătoare — dispută, cu geamantanele pe genunchi, interminabile partide de jocuri de cărți, în loc să citească, să joace șah sau pur și simplu să discute așa cum obișnuiesc toți ceilalți călători.

Încă se mai întîmplă ca la urcarea în tramvaie grupuri de sportivi să organizeze „grămezi deschise", „șuruburi", sau „contraatacuri" care să-i avantajeze față de... participanții individuali, chiar dacă aceștia sînt mai în vîrstă și uneori femei.

Și de ce trebuie să mai auzim în vagoane de tramvai sau în autobuse discuții necuviincioase, purtate parcă înadins cu voce tare pentru a provoca indignarea călătorilor corecți care îi condamnă pe acești sportivi needucați, ce pun într-o lumină defavorabilă o activitate dusă tocmai în scopul educării tineretului?

Sîntem plătiți oare de firmele unor întreprinderi particulare pentru a le face reclamă purtîndu-le pe străzi numele imprimate pe echipamentul de sport?

Colectivul sportiv al unei întreprinderi textile de stat sau al unei gospodării colective nu are nevoie de astfel de reclamă.

Şi mai este nevoie să ne arătăm în chip de sportivi pe străzi ? Numărul mare de stadioane şi săli sportive, succesele pe plan mondial obţinute de sportivii noştri, demonstrează suficient că tineretul ţării noastre se pregăteşte, se călеşte, cu ajutorul acestui mijloc foarte bun care este activitatea sportivă.

Acest tineret trebuie să demonstreze că sportul este şi un mijloc de educaţie. Astăzi nu mai poate constitui o excepţie şi deci nu te mai poţi făli cu faptul că eşti sportiv într-o ţară în care această activitate a intrat în mentalitatea poporului şi aproape fiecare tînăr practică sportul într-un fel sau altul.

Dacă aşa stau lucrurile, dacă tinerii se călesc prin sport, ne-am aştepta ca aceşti tineri să reziste mai uşor unei călătorii obositoare, decît o bătrînică. Şi totuşi se mai întîmplă ca bătrînica să călătorească în picioare pe culoar, privind prin fereastra compartimentului cum sportivul — cu scuza concursului din ziua următoare — se „relaxează" întins pe toată bancheta.

Încă n-am aflat că „sportiv" nu este acela care aleargă sau loveşte mingea ?

Sportiv este acela care rezistă mai bine frigului şi oboselii, acela care dă un randament sporit în muncă, acela care nu se teme, acela care nu se vaită la dureri, acela care nu înşeală (inclusiv pe arbitru), acela care are o ţinută corectă, o atitudine dreaptă şi demnă, acela care priveşte cinstit în ochi, acela care sare în ajutorul cuiva şi chiar acela care cedează locul în tramvai şi nu se înghesuie sălbatic la intrarea în cinematograf.

Ştim că sportul dezvoltă o serie întreagă de calităţi : forţa, rezistenţa, îndemînarea, curajul, hotărîrea, cinstea. Cum se explică atunci acele atitudini despre care am vorbit — din ce în ce mai rare, e drept — dar care se mai manifestă încă ?

Desigur explicaţiile sînt multe : lipsa de preocupare a celor care conduc activitatea de cultură fizică şi sport în asociaţii şi colective, spiritul de grupă şi elanul, rău înţeles şi rău canalizat, al tinereţii.

Sînt încă şi alte cauze, dar în primul rînd slăbiciunile noastre, ale antrenorilor, exemplul nostru şi preocuparea noastră.

Sînt desigur mulţi antrenori care se preocupă permanent de educarea sportivilor, educare pe care o urmăresc şi o rezolvă atît în procesul de instruire şi antrenament cît şi în viaţa particulară.

Astfel de antrenori, cum sînt : C. Herold şi V. Popescu (baschet), Popescu Colibaşi (handbal), P. Steinbach (fotbal), Irina Tacorian, Angela Filip (atletism), V. Tibacu (volei) constituie exemple atît prin comportare personală cît şi prin contribuţia deosebită pe care o au în educarea sportivilor.

Există însă şi antrenori care deşi au o ţinută corectă, demnă şi care manifestă multă preocupare pentru educarea sportivilor, nu imprimă suficientă severitate faţă de sportivi, fapt pe care aceştia îl speculează adeseori în sens negativ.

Greşeala aceasta o face uneori Alexandru Popescu (baschet), Lache Constantin (handbal) şi foarte adesea eu însumi.

Unii antrenori, cum este cazul lui I. Kunst (handbal) nu acordă suficientă atenţie vocabularului utilizat faţă de sportivi şi greşesc socotind că această problemă nu este legată de instruirea sportivilor.

Alţii, deşi sînt foarte bine pregătiţi profesional şi obţin succese deosebite pe linia rezultatelor sportive preţuiesc mai puţin problema educării sportivilor. În această categorie intră antrenorul Mladin Eugen (fotbal) care deşi este antrenor de frunte în ramura respectivă, încurajează manifestările de vedetism şi... pretenţiile sportivilor.

Un fapt şi mai grav este că există antrenori care încurajează atitudinile duşmănoase faţă de adversari, preconizînd jocul dur şi răzbunător care imprimă trăsături nedorite în firea sportivilor.

De asemenea, unii antrenori fac greşeala, pe care şi eu am săvîrşit-o adesea, de a se purta distant faţă de sportivi, barînd astfel calea apropierii acestora de antrenor şi împiedicîndu-i să găsească în el un sfătuitor şi un îndrumător.

Aceste greşeli pe care noi acei care instruim (şi care ar trebui în acelaşi timp să educăm) tineretul le săvîrşim cu bună ştiinţă sau fără să ne dăm seama, fac să întîrzie încă multă vreme procesul de educare al sportivilor. Aceasta fără să mai vorbim de influenţa acelor antrenori care — ducînd într-un fel sau altul o viaţă nesportivă sau imorală — constituie ei înşişi exemple negative pentru sportivi.

Fără discuţie că asociaţiile sportive, colectivele, comitetele pentru cultură fizică şi sport, cît şi profesorii de educaţie fizică, în şcoală, pot face mult în privinţa educării sportivilor. Dar în cea mai mare măsură, nouă, antrenorilor, ne revine rolul de a-i face pe sportivi să înţeleagă rostul unei atitudini şi a unei ţinute demne, cu adevărat ţinută sportivă.

Trebuie să ne înţelegem deplin misiunea şi să o servim cu perseverenţă pentru a contribui la educarea tineretului nostru prin sport, unul din cele mai de seamă mijloace care ne stau la îndemînă în sprijinul acestei înfăptuiri.

Am remarcat adesea contribuţia presei sportive în problema educării sportivilor şi de cele mai multe ori am fost bucuroşi de sprijinul pe care noi antrenorii îl primeam. Se mai produc însă greşeli. Astfel, în ziarul „Sportul Popular" din 14.II.1957 articolul „O finală care constituie doar o simplă formalitate", referitor la turneul final al Campionatului R.P.R. de handbal în sală, se menţionează că jocurile finale care urmau să se dispute în ziua respectivă, constituie aşa cum se arată şi în titlu, o simplă formalitate. Lăsînd de o parte faptul că afirmaţia nu corespunde realităţii, ştiut fiind că într-un turneu final participă cele mai bune echipe din ţară, ceea ce înseamnă valori apropiate. Trebuie arătat că a da sportivilor ideea că pot cîştiga o finală fără să privească jocul cu toată seriozitatea şi fără să lupte cu convingere nu este deloc pedagogic.

Ne mai mirăm atunci de ce sportivii se înfumurează ? Antrenorii se străduiesc să arate sportivilor că orice întîlnire sportivă înseamnă un concurs în care adversarul nu trebuie desconsiderat, iar presa vine să contrazică acest lucru, arătînd că victoria este inevitabilă şi întîlnirea constituie o simplă formalitate. Astfel de greşeli trebuie evitate în viitor.

Prof. GABRIEL ZUGRĂVESCU

Pentru îmbunătăţirea procesului de educaţie fizică în şcoli

Unul dintre obiectivele principale ale mişcării noastre de cultură fizică şi sport pe anul 1957 îl constituie concentrarea atenţiei asupra educaţiei fizice din învăţămîntul de toate gradele. Acest obiectiv, stipulat atît de limpede de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 cu privire la stimularea şi dezvoltarea mişcării de cultură fizică şi sport, tinde să lichideze lipsurile mişcării de cultură fizică în ceea ce priveşte verigile învăţămîntului de toate gradele.

Fără îndoială că atît pentru activitatea sportivă de mase cît şi pentru activitatea sportivă de performanţă, educaţia fizică prezintă o deosebită importanţă. Este uşor de înţeles acest lucru dacă ne gîndim că şcoala este aceea care poate asigura o activitate sportivă continuă de-a lungul mai multor ani, activitate care aduce o însemnată contribuţie în asigurarea sănătăţii maselor, în crearea unui important izvor de cadre pentru sportul de performanţă, în educarea multilaterală a tineretului în spiritul moralei comuniste.

Îndeplinirea acestui obiectiv este legată de luarea anumitor măsuri cu caracter organizatoric şi administrativ. În acest sens, o importanţă deosebită prezintă Ordinul 49 al Ministerului Învăţămîntului din 17 ianuarie 1957 privind îmbunătăţirea educaţiei fizice în şcoli.

În prima parte a acestui ordin sînt analizate pe scurt lipsurile principale ale activităţii de educaţie fizică din învăţămîntul de toate gradele, ca puncte de reper ale măsurilor cuprinse în continuare.

Astfel, se arată că angrenarea elevilor în activitatea de educaţie fizică cît şi răspunderea pentru o bună pregătire fizică a acestora în aceeaşi măsură cu cea intelectuală şi politehnică, revine directorilor din şcolile de toate gradele, în a căror sarcină cad atît asigurarea bazei materiale, cît şi îndrumarea, controlul şi analiza activităţii profesorilor de educaţie fizică.

O altă dovadă a importanţei pe care o capătă educaţia fizică este dispoziţia cu privire la luarea în considerare a notei la această disciplină în vederea promovării, începînd cu trimestrul II al anului şcolar 1956—1957, în şcolile de 7 ani, de 11 ani, pedagogice, profesionale de ucenici şi tehnice.

În ceea ce priveşte îmbunătăţirea activităţii sportive şcolare, se trasează ca sarcină directorilor şcolilor de orice grad luarea de măsuri în vederea organizării imediate a colectivului sportiv şcolar, în conformitate cu regulamentul în vigoare. Răspunderea pentru organizarea şi coordonarea acestei activităţi le revine profesorilor de educaţie fizică. Întocmirea şi realizarea calendarului sportiv şcolar pe perioada întregului an şcolar, acordarea în viitor a anumitor premii, sînt şi ele dispoziţii menite să contribuie la asigurarea continuităţii activităţii şi la crearea unei tradiţii sportive şcolare.

În sfîrşit, în ceea ce priveşte educaţia fizică a copiilor, s-au organizat centre experimentale de educaţie fizică pentru clasele I—IV în cîte 2 şcoli de 7 ani din fiecare regiune (Bucureşti 4 şcoli), la care predau profesori de educaţie fizică cu calificare superioară şi la ale căror ore vor asista învăţătorii respectivi.

★

Odată cu intrarea în vigoare a acestui ordin, care marchează începutul unei noi etape în dezvoltarea educaţiei fizice, drepturile şi datoriile profesorilor de educaţie fizică s-au mărit. Ei sînt acum aceia de care depind în cea mai mare măsură rezultatele muncii, avînd în vedere că premisele organizatorice şi administrative au fost create. Să ne îndreptăm deci atenţia şi priceperea pentru îmbunătăţirea muncii de educaţie fizică în rîndurile tineretului şcolar, cu convingerea că prin aceasta ne aducem aportul la creşterea unei generaţii sănătoase, călite şi multilateral pregătite.

GH. RUSSU ŞIRIANU

11

Educația fizică în clasele I — IV

Lucrarea *„Educația fizică în clasele I—IV"* de *Nicolaescu Elena, Busuioc Elena* și *Dănescu Sonia,* apărută în Editura de Stat Didactică și Pedagogică, este una din importantele lucrări originale de educație fizică apărute în ultima vreme în țara noastră.

Împreună cu manualul pentru clasele V—VII și manualul de teoria și metodica educației fizice în curs de apariție, vor forma un ciclu unitar, care va orienta pe viitor activitatea de educație fizică școlară. Apariția lucrării confirmă încă o dată grija Ministerului Învățămîntului și Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport pentru îmbunătățirea educației fizice școlare, încadrîndu-se pe linia aplicării ordinului nr. 49 al Ministerului Învățămîntului referitor la îmbunătățirea activității de educație fizică din școli.

Materialul pe care îl cuprinde este împărțit în șase capitole mari, din care primele două cuprind probleme generale, de teorie și metodică a educației fizice, iar celelalte, probleme practice: gimnastica de bază, jocurile, exemple de lecții și exemple de exerciții pentru serbări și demonstrații.

Spre deosebire de lucrările existente (programe, traduceri de manuale etc.), destul de sărace în exerciții, manualul colectivului de autori înglobează un material foarte bogat și ușor adaptabil condițiilor de lucru variate existente în școlile de patru ani.

Unele capitole, ca acela al programelor de demonstrații și serbări școlare, sau cel al complexelor de exerciții, constituie o bună inspirație a autorilor și vin să completeze în mod fericit activitatea didactică propriu-zisă, încadrînd totodată mai clar educația fizică în complexul preocupărilor instructiv-educative din școală.

Alte capitole, ca de exemplu cel al gimnasticii de bază, cuprinde numeroase exerciții bine selecționate, atractive și cu o largă activitate, putînd constitui singurul izvor de inspirație al cadrelor care predau educația fizică la clasele I—IV.

Desenele, executate de tov. Victoria Petrescu într-o formă îngrijită, ce redă cu multă măiestrie „mișcarea" ilustrează bine descrierea terminologică și ajută înțelegerea deplină a tuturor exercițiilor, făcîndu-le mai accesibile cadrelor care predau la clasele I—IV, fără o calificare specială în educația fizică.

Din lucrare au fost omise însă o serie de probleme care au devenit aproape nelipsite în majoritatea lucrărilor de specialitate: „formele de planificare și evidență", limitînd preocupările la problemele de conținut propriu-zis.

Din conținutul capitolelor I—II se degajă o atmosferă de largă libertate de adaptare a materialului existent la posibilitățile concrete existente în fiecare școală, lăsînd loc deschis inițiativei creatoare a cadrelor care se pot orienta fără îngrădire în organizarea activității colectivelor cu care lucrează.

Subliniem de asemenea introducerea exercițiilor specifice pentru organizarea activității cu elevii care prezintă vicii de atitudine, ce sînt larg dezvoltate în cuprinsul capitolului III, sub denumirea de exerciții corective. Față de materialele anterioare (programa din 1954) actuala lucrare face un pas înainte punînd la îndemîna cadrelor didactice un număr suficient de exerciții speciale pentru cele mai frecvente atitudini vicioase. Manualul pune problema „organizării unei activități speciale" în scopul corectării viciilor de atitudine, nu problema „reducerii" activității sau a suprimării ei cu elevii din această categorie.

Lucrarea este cu atît mai valoroasă cu cît ea se adresează claselor I—IV, unde educația fizică este predată de învățători, care nu au o pregătire de specialitate și care simțeau nevoia unei îndrumări mai concrete. Bogăția jocurilor de mișcare și selecționarea lor pentru necesitățile activității de sală și în aer liber vor putea veni în ajutorul direct al acestor cadre.

Manualul va putea fi folosit și de cei care nu cunosc limba romînă printr-o simplă studiere a desenelor și schițelor cuprinse, care contribuie la lărgirea posibilităților de înțelegere a textului.

Avînd în vedere cele semnalate, lucrarea reprezintă o importantă contribuție la îmbunătățirea bibliografiei de specialitate și un prețios ajutor al cadrelor de educație fizică.

Prof. OCTAVIAN BĂNĂȚAN

Printre profesorii de educație fizică

Înființarea școlilor mixte, începînd din toamna anului 1956, a adus aspecte noi în ceea ce privește predarea lecțiilor de educație fizică. Din dorința de a cunoaște cum se realizează procesul de educație fizică în clasele mixte și în vederea unui schimb de experiență, revista „Cultură Fizică și Sport" a inițiat o serie de discuții cu profesorii de la școlile mixte.

Vizita noastră a fost făcută la patru școli mixte din București, unde lucrează unii dintre cei mai buni profesori de educație fizică.

Din discuțiile ce au fost purtate cu profesorii am cules unele păreri asupra felului cum se desfășoară orele de educație fizică în clasele a V—VIII-a, pe primul pătrar.

Menționăm că cele expuse în articol nu constituie concluzii definitive ci doar unele aspecte și păreri ale profesorilor de educație fizică, în ceea ce privește predarea educației fizice la clasele mixte.

În majoritatea cazurilor profesorii n-au mai predat la clasele mixte, iar cei care au mai predat în trecut nu au putut trage o concluzie fie din cauză că au lucrat puțin timp, fie că au lucrat cu mulți ani în urmă cînd structura lecției și sarcinile ei erau cu totul diferite.

Ceea ce ne-a interesat îndeosebi a fost metodica alcătuirii și predării lecției. Astfel, profesorii Negreanu Silvia și Tibacu Victor de la Liceul nr. 20, Ionescu Maria de la Liceul nr. 22, Simionescu Gh. și Ionescu Ica de la Liceul nr. 7, Nicolau Ortansa și Ghișoiu Paraschiva de la Liceul nr. 1 predau partea pregătitoare a lecției în comun — băieți și fete — mai ales la clasele a V-a și a VI-a, unde diferențele morfologice și funcționale de vîrstă între fete și băieți sînt mici.

Organizarea părții fundamentale a lecției este dificilă din următorul motiv: posibilitățile de executare a sarcinilor de către băieți sau fete diferă simțitor, mai ales la clasele a VII-a și a VIII-a diferențele morfologice și funcționale accentuîndu-se mai mult.

Din punct de vedere a dinamicii mișcării, la această vîrstă (13—15 ani) găsim cele mai variate lipsuri și cele mai inconstante manifestări. S-a observat că la jocuri sportive, băieții sînt mult mai dinamici, se orientează mai bine în joc și au mai multă îndemînare. Fetele sînt mult mai lente, lipsite de forță și coordonare în mișcări mai ales la jocurile sportive. Din această cauză metoda de predare în partea fundamentală a lecției, în clasele mixte nu și-a găsit încă formula, ritmul.

În majoritatea cazurilor, în partea fundamentală a lecției profesorii lucrează pe grupe separate — fete și băieți — ex. Ionescu Ica și Simionescu Gh. de la Liceul nr. 7, Tibacu V. și Negreanu S. de la Liceul nr. 20.

Sînt profesori care lucrează pe grupe mixte și în partea fundamentală a lecției, de ex. Nicolau Ortansa de la Liceul nr. 1 și Ionescu Maria de la Liceul nr. 22 — clasele V—VI.

Avantajul lucrului pe grupe mixte constă în aceea că în executarea exercițiilor există un stimulent atît pentru fete cît și pentru băieți. De asemenea, băieții pot fi folosiți în vederea asigurării la aparate. Un inconvenient ar fi acela că disciplina este mai greu de menținut.

Un lucru important, de care trebuie să țină seamă profesorii de educație fizică, este problema ținutei, a echipamentului corespunzător, mai ales pentru fete, spre a nu da naștere la comentarii și indisciplină.

Desfășurarea orelor de educație fizică în aer liber pare să rezolve mai ușor problemele ce se ridică în partea fundamentală a lecției, datorită faptului că posibilitățile de lucru sînt multiple și spațiul mare.

Unii profesori au venit cu propuneri în ceea ce privește lucrul în partea fundamentală. De ex. prof. Victor Tibacu, aplică lucrul în bandă dublă: două grupe de fete lucrează la două aparate și două grupe de băieți la alte două aparate, schimbînd apoi aparatele.

Desigur că această metodă de lucru reclamă și condițiile respective: o sală de gimnastică utilată cu toate aparatele necesare.

Nicolau Ortansa de la Liceul nr. 1 propune ca în grupele mixte, exercițiile executate la aparate să fie diferite la băieți față de fete. De ex. la bîrnă fetele să execute mers pe bîrnă, întoarcere cu piruetă, iar băieții sprijin pe bîrnă cu trecerea picioarelor peste și săritură.

Constatăm că metodele de lucru sînt diferite de la profesor la profesor și de la școală la școală, așa încît nu se poate vorbi încă de o metodă unitară. Profesorii caută și experimentează incontinuu metode noi de organizare și predare în vederea asigurării și realizării unei metode de predare cît mai bune.

Ancheta noastră nu se va opri aici revista luîndu-și obligația să împărtășească cititorilor săi experiența profesorilor de educație fizică în această direcție pentru a putea fi folosită din plin la începutul următorului an școlar.

Prof. ELENA COSTICĂ

Note bibliografice

VÎPROSÎ NA FIZICESKATA KULTURA nr. 4/1956 :

„Pentru noi succese ale culturii fizice şi sportului la sate" de Filip Ghenov; „Spre un nou avînt al ştiinţei noastre sportive"; „Sportul ecvestru la cea de a 16-a Olimpiadă" de Krum Lekarski; „Ritmul şi contracţiile musculare la săritura cu prăjina" de Antoni Moroncik; „Despre unele particularităţi în brasul clasic" de L. Milcovski; „Traumatismul sportiv la meciurile de fotbal din anul 1955, de la Plovdiv" de dr. N. Akrabov şi Iv. Bojilov; „Dansurile populare şi educaţia fizică" de Asen Gheşev; „Despre noua metodă de cercetare complexă a proceselor fiziologice în muncă şi sport cu ajutorul radiometodologiei" de dr. L. Basan şi Ilia Lovdjiev ; „Despre perioada latentă la eforturile fizice dozate" de Locotenent colonel Kiril Zlatarov; „Tratamentul cu parafină în afecţiunile traumatice sportive" de dr. L. Ilinov; „Al unsprezecelea congres al F.I.M.S. de la Luxemburg" de prof. dr. Dragomir Mateev; „Probleme ale educaţiei fizice şi învăţămîntului politehnic la al 5-lea congres pedagogic din R.D.G." de prof. N. Ciakîrov; Bibliografie.

VÎPROSÎ NA FIZICESKATA KULTURA nr. 5/1956 :

„Nu cu vorbe ci cu fapte se întăresc colectivele sportive" de Ivan Socolov; „Noi programe şcolare pentru educaţia fizică" de Ivan Panaiotov; „Luptătorii bulgari la Cupa mondială de lupte clasice de la Istanbul" de Petco Şterev şi Raico Petrov; „Conferinţele din luna august ale profesorilor de educaţie fizică din Sofia" de Asen Gheşev; „A 2-a Spartachiadă de gimnastică din Leipzig" de Kosta Ignatov; „Continuitatea studiului în tehnica fotbalului" de Stoian Petrov şi Stoian Stoianov; „Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari" de prof. dr. Dragomir Mateev ; „Frecvenţa pulsului ca indicator al oboselii şi al restabilirii" de dr. Kristiu Kristev; „Cercetări asupra sistemului cardiovascular în legătură cu antrenamentul fizic" de dr. Hristo Alexandrov; „Observaţii asupra influenţei curei de teren fizioprofilactic (FPP)" de dr. Ivan Borov; Cronică şi bibliografie.

VÎPROSÎ NA FIZICESKATA KULTURA nr. 6/1956 :

„A 39-a aniversare a Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie" de Vasil Popov; „Campionatele mondiale de volei masculin şi feminin din anul 1956 de la Paris" de Anghel Birzaşki; „Cîteva date despre Hristo Botev ca adept al culturii fizice" de Vasil Ţoncov; „Cercetări asupra reflexelor cefii calului" de Liuben Naidenov; „Sărîturile la campionatele republicane de atletism din anul 1956" de Konstantin Jalov şi Dimitir Belberov; „Unele particularităţi ale tehnicii şi metodicii alergării de ştaferă 4 X 100 m" de Dimcio Bicivarov ; „Particularităţi ale metodei antrenamentului la alergările pe schiuri" de Petîr Nicolov; „Situaţia educaţiei fizice în şcoli" de dr. Dimitir Gheorghiev; „Cultura fizică şi sportul şi femeile bulgare" de Sofca Hristova; „Influenţa activităţii sportive asupra ciclului menstrual" de dr. Ecaterina Zaharieva; Cronică şi bibliografie.

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURÎ nr. 10/1956 :

„Să acordăm o atenție sporită activității de cercetări științifice".

Rezultatele Spartachiadei popoarelor U.R.S.S. N. K. Popov : „Concursurile finale de gimnastică sportivă"; B. M. Cesnokov : „Luptele clasice în cadrul Spartachiadei popoarelor U.R.S.S." ; A. A. Maximov : „Rezultatele concursurilor finale de tir".

Capitolul instruire-metodică. E. S. Gromadski: „Un important mijloc de ridicare a măiestriei sportive".

Cercetări științifice. I. T. Osipov: „Unele rezultate ale activității de cercetări științifice a institutelor de cultură fizică pe anul 1955"; R. E. Motileanskaia: „Despre specializarea sportivă a elevilor în lumina datelor cercetărilor medicale și căile studierii continue a acestei probleme"; E. I. Kolbanovskaia: „Observații medicale asupra cicliștilor cu ocazia pregătirii lor pentru cursele pe etape"; G. G. Șahverdov: (Cu prilejul împlinirii a 70 de ani de la naștere).

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. A. A. Kuznețov: „Colectivul sportiv al școlii medii tehnice din Saulain"; M. A. Fedorova: „Cele mai bune colective școlare sătești".

Tribuna cititorului. L. A. Petrova: „Căile întăririi organizatorice a colectivelor sportive școlare și ale ridicării rolului lor educativ în munca de masă cu elevii"; Adnotări pe marginea articolului lui I. I. Melamed „Despre migrația leucocitelor în cavitatea bucală, în timpul activității musculare".

Sportul peste hotare. E. I. Ogurenko: „Specialiștii străini despre lupta corp la corp în box"; „Importanța respirației corecte în timpul călăriei"; N. G. Zotov: „Despre noile motociclete de sport și de curse din străinătate"; N. N. Borisova: „Ciclismul în Belgia".

Cronica. Conferința internațională cu privire la problemele reglării nervoase a metabolismului.

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURÎ nr. 11/1956 :

V. M. Kasianov — Creșterea eficacității lucrului organismului omenesc în legătură cu comutările proceselor corticale.

Rezultatele Spartachiadei Popoarelor U.R.S.S. Z. P. Firsov — Cel de al treizeci-șidoilea campionat de înot al U.R.S.S. ; S. S. Șcerbakov — Unele rezultate ale campionatului de box individual și pe echipe al U.R.S.S. pe anul 1956; V. I. Rodionov — Problemele tehnicii stilului împins cu ambele brațe la haltere.

Capitolul instruire-metodică. M. A. Agranovski — Etapele precompetițională și competițională în antrenamentul de schi ; R. E. Rostovțov — În legătură cu tehnica slalomului; F. F. Kojinov — Pregătirea și desfășurarea concursurilor din cadrul școlii; Ê. D. Babaev — A 25-a aniversare a Institutului de Stat pentru Cultură Fizică „S. M. Kirov" din Azerbaidjan; I. S. Kriucikov — Determinarea suprafeței udate a ambarcațiilor sportive.

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. Colectivul sportiv al colhozului „N. S. Hrușciov"; Colectivul sportiv al colhozului „Șevcenko".

Tribuna cititorului. B. Cesnokova — Luptătorii din Rusia prerevoluționară la concursurile internaționale; I. V. Bukin — Despre participarea lui I. P. Pavlov la elaborarea problemei cu privire la educația fizică a studenților de la Academia de Medicină Militară.

Sportul peste hotare. F. Rossner — Despre tehnica și tactica slalomiștilor austrieci ; A. A. Frenkin — Sportul juniorilor în Suedia.

Cronica. I. A. Kreaciko — Cel de al XI-lea Congres al Federației Internaționale de Medicină Sportivă; E. S. Mahova și M. A. Fedorova — Concursurile universitare unionale de atletism, gimnastică și înot pe anul 1956.

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR — nr. 10/1956 :

„Sărbătoarea sportului — sărbătoarea națiunii" de dr. H. Schuster.

Istoria și teoria culturii fizice : „Sistematizarea juridică și sistemul carto-bibliografic în domeniul dreptului sportiv" de prof. dr. U. Bögelsack și dr. W. Arnold.

Teoria şi practica sportului : „Metodica antrenamentului în patinajul artistic" de Z. Fikar; „Organizarea sportului de masă în parcurile de cultură" de A. A. Volkov.

Articole de medicină sportivă: „Normele dezvoltării fizice, ţinîndu-se seamă de performanţele sportive"; „Introducere în domeniul cercetărilor" de prof. dr. H. Grimm; „Cercetări medico-sportive asupra canotorilor adolescenţi" de dr. H. Querg; „Stabilirea normelor-valori de maturizare şi importanţa lor pentru cercetarea şi clasificarea copiilor şi tinerilor care practică sportul" de dr. W. Fiebig; „Studii asupra dezvoltării biologice a copiilor care practică sporturi de iarnă" de dr. W. Binder; „Cercetări asupra copiilor de vîrstă şcolară la Leipzig" de R. Stemmler.

Discuţii: „Probleme de educaţie în activitatea secţiilor" de W. Ley; „Probleme de educaţie la copii şi tineri" de S. Rahn.

Ştiri şi cronici : „Congresul metodologilor de specialitate din institutele de educaţie fizică din 24—25 aprilie 1956 de la Leipzig" — dr. M. Bues; „Cea de a II-a conferinţă a antrenorilor de sărituri de pe trambulină, din 26—27 mai 1956 de la Leipzig" — S. Schöne ; „Conferinţa comisiei de specialitate pentru sporturile de masă din 29.VI.1956" — E. Hampel.

„Consfătuirea delegaţilor revistelor teoretice de sport" — M. Bergmann.

Recenzii: „Floreta şi spada" de Bay-Rerich-Tilli — W. Kästner.

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR — nr. 11/1956 :

G. Heinze : „Echipa germană unificată pentru Melbourne a devenit o realitate".

Istoria şi teoria culturii fizice. Dr. G. Borrmann şi L. Skorning: „Observaţii la concluziile asupra festivalului sportiv din 1956" ; R. Friedrich : „Despre corelaţiile dintre muzică şi mişcare".

Teoria şi practica sportului. H. G. John: „Pentru îmbunătăţirea înotului craul (sprintul)"; K. Töpfer : „O cercetare statistică asupra relaţiilor între performanţele de la săritura în înălţime şi cursele de 100 m plat".

Articole de medicină sportivă. Dr. E. J. Klaus: „Congresele medicilor sportivi de limbă germană 1912—1955" ; dr. H. Noack : „Despre problema variaţiilor de performanţe a femeii în timpul ciclului menstrual şi despre aptitudinile sportive diferite ale sexelor".

Discuţii. Dr. E. Aratö : „Despre teoria culturii fizice" ; prof. dr. J. Recla : „Teoria educaţiei fizice — probleme de bază".

Ştiri şi cronici. „Peste 100.000 de oameni au vizitat expoziţia : „Cultura fizică şi sportul în R.D.G." (dr. G. Wonneberger).

Sumarul articolelor din ziare apărute în lunile august — septembrie 1956.

Unele elemente importante ale tehnicii ocolirilor paralele

GH. MITRA
antrenor de stat

Seria de fotografii pe care o publicăm pe coperta a IV-a — reprodusă după manualul austriac „Osterreichischen Schilehrplan", îl prezintă pe maestrul schiului Franz Furtner demonstrînd noua tehnică a ocolirilor paralele. Execuţia excelentă, poate exagerată — necesară însă pentru evidenţierea esenţialului — reuşeşte să ilustreze în modul cel mai reprezentativ elementele care ni se par de bază în noua tehnică a ocolirilor.

Ocolirile pe care ni le prezintă Franz Furtner sînt foarte răspîndite astăzi şi fac parte din noua tehnică folosită de concurenţi pentru parcurgerea traseelor de slalom şi pentru efectuarea coborîrilor în terenurile cu accidente dese şi mărunte ca şi pe zăpezile dure — înghetate. În afară de această aplicare în condiţiile de cursă, acest gen de viraje înlănţuite şi abia schiţate (pe arcuri de cerc mici) constituie un excelent exerciţiu metodic necesar dobîndirii unei înalte măiestrii în dirijarea schiurilor, unui joc de picioare perfect şi unei viteze în execuţia virajelor.

Esenţiale în execuţia acestor viraje ni se par următoarele :

— menţinerea permanentă a schiurilor într-o poziţie paralelă şi apropiate ;

— decalajul minim spre înainte a schiului interior ;

— păstrarea unei poziţii relativ înalte a trunchiului ;

— folosirea băţului interior ca element de sprijin în momentul intrării în ocolire ;

— eliminarea completă a rotaţiei executată cu umărul exterior, frecventă şi esenţială în tehnica vechilor ocoliri ;

— existenţa unei mişcări de contrarăsucire (opoziţie) executată de umărul interior ocolirii în momentul cînd schiurile descărcate şi intrate pe linia de cea mai mare pantă se angajează în derapaj ;

— acţiunea genunchilor şi şoldurilor prin care se accentuează cantarea schiurilor şi mişcarea de contracarare a acestei înclinări interioare pe care o execută trunchiul ;

— poziţia deschisă a braţului care execută sprijinul în băţ ;

— cum se execută în mod practic această ocolire ?

Să ne închipuim că din coborîre oblică spre dreapta schiorul intenţionează să execute o ocolire spre stînga. În prima fază a mişcării (intrarea în viraj) el înfige băţul stîng în zăpadă, puţin înaintea legăturii şi aproape de schiu ; braţul care ţine băţul va fi uşor îndoit şi într-o poziţie răsucită — cu pumnul orientat în sus — pentru ca într-o fază următoare să poată acţiona în mod mai eficace în mişcarea de tracţiune spre interior.

Sprijinindu-se pe acest băţ, schiorul execută o înălţare uşoară şi elastică prin care uşurează cozile schiurilor.

Profitînd de acest moment de descărcare a cozilor, schiorul începe o mişcare de împingere şi rotare spre exterior a călcîielor, avînd ca punct de sprijin legăturile. În această fază sprijinul pe băţul interior este mai puternic, trunchiul înclinîndu-se pentru un moment spre interiorul virajului.

Mişcarea de împingere şi rotire a călcîielor este întărită de împingerea genunchilor înăuntru şi spre înainte, urmată de o uşoară ghemuire. Această orientare a genunchilor determină intrarea în acţiune a canturilor, care micşorează derapajul şi asigură un sprijin ce contracarează în bună măsură forţa centrifugă.

Sprijinirea şi tracţiunea în băţ, care constituie un element de frînă asociată cu mişcarea de împingere şi rotire a călcîielor, determină abaterea schiurilor de pe vechea linie de coborîre şi orientarea lor spre direcţia dorită.

Ca o mişcare contrarie acţiunii genunchilor (orientaţi înăuntru), trunchiul va executa o mişcare de înclinare în afara ocolirii iar umărul interior care în momentul sprijinului se găsea înapoi se duce înainte executînd o mişcare de rotire contrară rotării executată de cozile schiului.

Această contrarotire are rostul de a regla deraparea cozilor determinată de împingerea şi rotirea executată de călcîie.

În momentul cînd schiurile abia au fost orientate spre noua direcţie, intră în acţiune băţul din partea opusă pentru a favoriza executarea unui nou viraj.

(vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE :

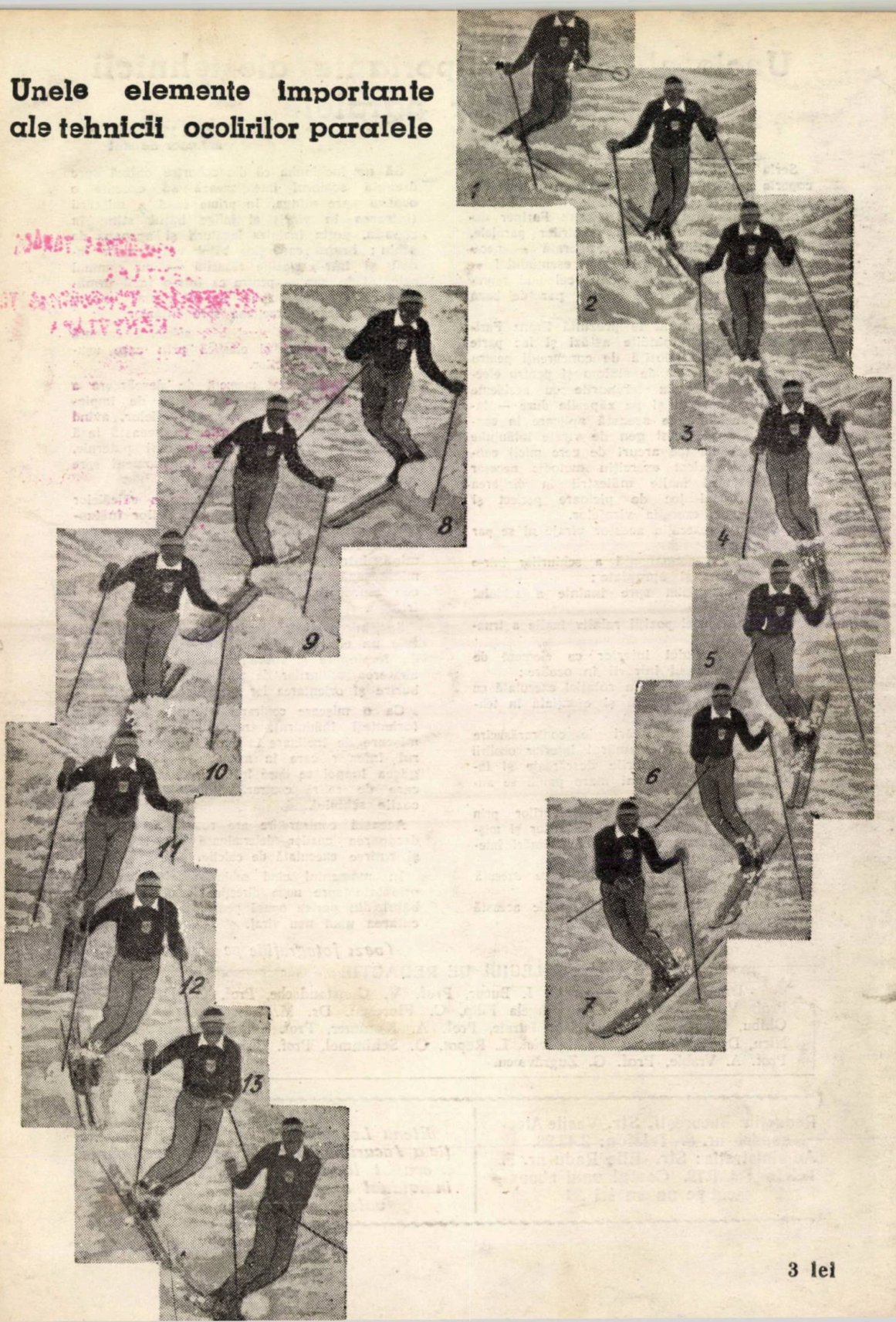
Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu. Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28. Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Elena Leuşteanu, la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de la Melbourne, a ocupat locul III la sol şi locul IV la individual compus, reuşind să-şi confirme valoarea sa pe plan mondial

Unele elemente importante ale tehnicii ocolirilor paralele



3 lei

CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS
KÖNYVTÁRA

ANUL X

4

1957

CUPRINSUL

I. POPA : Unele probleme organizatorice ale mişcării noastre sportive 193

Tr. DUMITRESCU, I. ŞTEFAN şi P. BLAIER : Utilizarea probelor hemodinamice în urmărirea şi dirijarea antrenamentelor lotului romîn de box, participant la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de la Melbourne 199

V. TEODORESCU : Bazele tehnicii ocolirilor în schiul alpin (II) . . 206

C. BUCUR : Exerciţii cu haltere pentru dezvoltarea fizică generală. 216

E. ZELLER : Observaţii asupra conţinutului activităţii jucătorului de tenis de masă în meci şi în antrenament 225

N. TRESTIOREANU : Folosirea diferitelor instalaţii pentru o mai bună însuşire a unor procedee tehnice şi tactice în jocul de volei . . 233

E. GHIMBRA : Din experienţa predării orelor de educaţei fizică la Şcoala medie mixtă nr. 2 — Bucureşti 238

R. HUŢAN : Aprecierea rezultatelor obţinute de canoiştii şi caiaciştii noştri la Melbourne şi unele probleme de viitor 244

T. FÖLDVÁRI : Unele aspecte ale antrenamentului alergătorilor de viteză în perioada fundamentală . 249

GH. RUSSU ŞIRIANU : Consfătuirea cu profesorii de educaţie fizică din Rîmnicul Vîlcea 256

СОДЕРЖАНИЕ

И. ПОПА : Некоторые организационные вопросы в нашем спортивном движении 193

ТР. ДУМИТРЕСКУ, И. ШТЕФАН и П. БЛАЙЕР : Применение гемодинамических проб при исследовании и направлении тренировок румынского состава по боксу участвующего на XVI-х Олимпийских Играх 199

В.ТЕОДОРЕСКУ: Основы техники поворотов в горнолыжном спорте (II) 206

К. БУКУР: Упражнения со штангой для общего физического развития . 216

Е. ЦЕЛЛЕР : Замечания по поводу содержания деятельности игрока в настольном теннисе в соревновании и в тренировке 225

Н. ТРЕСТИОРЯНУ: Применение различных установок для лучшего освоения некоторых технических и тактических приёмов в волейболе . . . 233

Е. ГИМБРА: Из опыта преподавания уроков по физическому воспитанию в средней смешанной школе № 2, Бухарест 238

Р. ХУЦАН : Оценка результатов наших каноистов и байдарщиков и некоторые вопросы будущей деятельности 244

Т. ФЕЛЬДВАРИ: Некоторые стороны тренировки бегунов на короткие дистанции в основном периоде . . 249

Г. РУСУ-ШИРИАНУ : Совещание с преподавателями по физическому воспитанию в Рымникул-Вылчя . . 256

SOMMAIRE

I. POPA : Quelques problèmes d'organisation de notre mouvement sportif. 193

TR. DUMITRESCO, I. STEFAN et P. BLAIER: L'utilisation des épreuves hèmodynamiques dans le contrôle et l'orientation des entraînements 199

V. TEODORESCO : Les bases de la téchnique des virages dans le sky alpin 206

C. BUCUR : Exercices aux haltéres pour le développement physique general 216

E. ZELLER : Observations sur le contenu de l'activité du joueur de tennis de table aux matchs et aux entraînements 225

N. TRESTIOREANO : L'utilisation des differentes installations pour une meilleure assimilation de certains procedées techniques et tactiques au volley-ball 233

E. GHIMBRA : Quelques aspects des leçons d'éducation physique à l'école moyenne mixte no. 2 de Bucarest 238

R. HUTAN : Analyse des résultats obtenus par nos canoteurs (kayak et canöe) et certains problèmes de l'activité prochaine . . . 244

T. FÖLDVÀRI : Quelques aspects de l'entrainement des coureurs de vitesse (sprinters) dans la période fondamentale 249

GH. RUSSU SIRIANU : Conférence avec les professeurs d'éducation physique de Rîmnicul Vîlcea . 256

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 4 — 1957**

Unele probleme organizatorice ale mișcării noastre sportive

IOVIȚĂ POPA
din Direcția Organizatorică
C.C.F.S./C.M.

În ultimul timp, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport a orientat tot mai mult organizațiile sportive înspre elaborarea unor măsuri corespunzătoare în scopul întăririi colectivului sportiv.

Această orientare este întru totul justificată deoarece colectivul sportiv constituie unitatea de bază a mișcării de cultură fizică și sport. În aceste unități se pregătesc sportivii, aci se cresc elementele care vor deveni mai tîrziu sportivii de frunte ai țării noastre.

Sînt colective sportive care datorită preocupării lor, a consiliilor centrale ale asociațiilor sportive și a organelor C.C.F.S. locale, au obținut rezultate bune în munca lor (ex. Energia-Reșița, Voința-Tg. Mureș, Locomotiva Grivița Roșie-București, Energia-Lupeni, Energia Oțelul Roșu, Recolta G.A.S. Gyarmata, Voința Metalochimic-București, etc.). Care sînt cauzele acestor succese?

Cauzele care au dus la aceste succese sînt în primul rînd, preocuparea colectivelor sportive pentru atragerea maselor largi în activitate, multe competiții interne, folosirea unui larg activ obștesc în muncă, realizarea unui ajutor concret din partea organizațiilor sindicale și U.T.M., etc.

Desfășurarea nu de mult timp a alegerilor organelor sportive din cadrul asociației sportive Voința, ne confirmă că avem toate condițiile și posibilitățile pentru a consolida colectivele noastre, pentru a le transforma în unități de bază iubite de oamenii muncii din întreprinderea sau instituția respectivă. Trebuie subliniată seriozitatea de care a dat dovadă asociația sportivă Voința în organizarea acestor alegeri, acțiune care a consolidat colectivele sale sportive.

În perioada actuală, problema colectivului sportiv, a angrenării maselor, tineretului și a copiilor în activitatea sportivă, se pune cu tot mai multă hotărîre. Situația în care ne găsim în acest sector de activitate este necorespunzătoare în raport cu posibilitățile noastre și cu experiența pe care am acumulat-o.

Se pune tot mai des întrebarea: cum se poate rezolva această sarcină de bază?

De la început trebuie să precizăm că problema colectivului sportiv, a unei bogate activităţi de masă, nu se poate rezolva prin simple decrete, hotărîri, angajamente şi şedinţe repetate.

Un principiu organizatoric de mare importanţă este organizarea colectivului sportiv la locul de producţie. Indiferent de specificul ramurii de producţie, trebuie găsită forma cea mai potrivită pentru ca această unitate organizatorică sportivă să fie legată de locul de producţie.

Ignorarea acestui principiu, reunirea mai multor întreprinderi şi instituţii la un loc, aşa cum au procedat asociaţiile sportive Flamura Roşie şi Progresul, constituie o mare greşeală. De altfel, rezultatele negative ale muncii lor au confirmat aceasta. Ce poate face de pildă un colectiv sportiv cum este Progresul Sănătatea din Bucureşti care are 112 cercuri sportive (unităţi dispersate în tot oraşul Bucureşti) sau colectivul sportiv Fl. Roşie Industrie Uşoară-Bucureşti care are aproximativ 90 cercuri sportive, sau colectivul sportiv Vatra Dornei care are 43 cercuri sportive situate la mare distanţă unul de altul? Din păcate aceste exemple nu sînt izolate. Asemenea situaţii se găsesc în mai multe oraşe din ţară: Timişoara, Arad, Cluj, etc.

Experienţa mişcării de cultură fizică şi sport sovietice, verificată în practică îndelungată, ne confirmă prin succesele sale deosebite valabilitatea acestui principiu al organizării sportului la locul de producţie, care dă un conţinut nou, socialist, mişcării sportive.

Întreprinderea, instituţia trebuie să simtă colectivul său sportiv, iar muncitorii, tineretul, trebuie să fie legaţi de el, să contribuie materialiceşte pentru o cît mai bună activitate.

În U.R.S.S. colectivele sportive sînt organizate pe întreprindere şi instituţie indiferent de numărul de muncitori existenţi.

Să vedem care sînt măsurile ce trebuie să se ia şi metodele care ar putea duce la întărirea colectivelor sportive.

1. Principala măsură este activitatea. Pe primul plan se situează campionatele interne ale colectivelor sportive. Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri a stabilit ca sarcină pentru toate organizaţiile sportive organizarea acestor campionate şi decernarea, începînd cu anul 1957, a insignelor de campioni ai colectivelor sportive. Trebuie organizate întreceri cît mai multe la diferite sporturi între toate secţiile de producţie din întreprinderi şi fabrici, între birouri, etc. De asemenea este bine să se iniţieze cupe, diplome, fanioane pentru secţiile şi cercurile fruntaşe. Asemenea campionate trebuie să devină o tradiţie în munca colectivelor şi asociaţiilor sportive, trebuie să se transforme într-o adevărată sărbătoare şi să reprezinte o trecere în revistă a forţelor colectivelor sportive.

În U.R.S.S. de pildă, colectivele sportive organizează anual „Spartachiada colectivelor sportive", care se bucură de mult interes şi dau rezultate remarcabile. În anul 1956, la colectivul sportiv Torpedo Lehaciov din oraşul Moscova cu ocazia spartachiadei uzinei, s-au format 65 echipe de volei, fără să mai vorbim de alte ramuri de sport. Colectivul sportiv Locomotiva Metrostroi din Moscova acordă de asemenea

o atenţie deosebită acestei spartachiade (editează afişe proprii, finala competiţiei pe colectiv este transformată într-o mare sărbătoare sportivă). La fabrica de încălţăminte Scorohod din Leningrad preşedintele comisiei de organizare a spartachiadei este însuşi directorul întreprinderii. Interesant este că în multe întreprinderi preşedintele sindicatului deschide Spartachiada întreprinderii şi în cadru sărbătoresc, face premierea cîştigătorilor.

O formă ingenioasă şi plăcută este aceea a organizării unor festivaluri cultural-sportive. În oraşul şi regiunea Leningrad de pildă, s-a desfăşurat cel de al II-lea festival al tineretului organizat de Comsomol, sindicate, casa de cultură şi C.C.F.S. Festivalul cuprindea acţiuni culturale şi sportive. Etapa de bază era etapa pe întreprinderi, instituţii şi şcoli. Festivalul s-a încheiat cu o sărbătoare sportivă ce s-a desfăşurat pe stadionul „S. M. Kirov" şi pe toate stadioanele din oraşul Leningrad.

În cadrul consfătuirii cu preşedinţii colectivelor sportive, organizată de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Consiliul Central al Sindicatelor în zilele de 22—23—24 octombrie 1956, s-au dezbătut multe probleme legate de atragerea oamenilor muncii într-o activitate continuă.

Este clar că dacă colectivele sportive îşi vor atrage ajutorul organizaţiilor U.T.M. şi sindicale, dacă vor organiza în mod temeinic etapele de masă ale Spartachiadei de vară şi de iarnă a tineretului, şi dacă vor pune accent pe campionatul intern al colectivului sportiv, rezultatele vor fi pozitive.

În vederea stimulării acestei activităţi, Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a instituit un fond de premii pentru colectivele sportive care vor obţine cele mai bune rezultate în activitatea de masă. În acest sens se vor acorda premii şi de către asociaţiile sportive. Această activitate, bine organizată, va genera în mod sigur elemente talentate, va croi drum sportului de performanţă.

Trebuie acordată atenţia cuvenită popularizării prin toate mijloacele a rezultatelor colectivului sportiv (panouri, grafice, fotografii, etc.), trebuie prezentate recordurile colectivului sportiv, campionii săi, sportivii fruntaşi în producţie, etc.

2. O formă de masă pentru practicarea exerciţiilor fizice de către oamenii muncii de diferite vîrste este gimnastica în producţie. În Uniunea Sovietică acestei probleme i se acordă o mare importanţă. Astfel, la colectivul sportiv al fabricii de încălţăminte Scorohod din Leningrad, principala preocupare este îndreptată înspre organizarea gimnasticii în producţie. În această întreprindere majoritatea muncitorilor şi muncitoarelor practică gimnastica în producţie. La ora 10 dimineaţa, producţia se opreşte timp de 5 minute, iar muncitorii şi muncitoarele, aliniaţi lîngă maşini, execută cu multă corectitudine diferite exerciţii sub conducerea instructorilor pregătiţi special. Aceasta se repetă în fiecare zi şi se aplică pentru fiecare schimb de producţie. Este important de amintit că în această fabrică există 200 instructori special pregătiţi, dintre sportivii fruntaşi. Cu aceştia se pregătesc din timp exerciţiile,

vara pe stadion şi iarna în sală, iar apoi trec şi învaţă în cadrul secţiei şi atelierului de producţie exerciţiile fizice cu muncitorii şi muncitoarele. Instructorii se pregătesc într-un ciclu de lecţii de 3 săptămîni.

Gimnastica în producţie constituie o formă deosebit de interesantă. Ea are însă multe particularităţi, se aplică în diverse forme şi aceasta în funcţie de caracterul şi specificul procesului de producţie. Experienţa pe care o face în prezent Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport împreună cu Institutul de Cultură Fizică în cîteva unităţi productive din capitală ne va da posibilitatea, avînd la bază şi experienţa sovietică, să elaborăm măsuri corespunzătoare în acest sens.

3. Colectivul sportiv trebuie să fie transformat într-o organizaţie de masă, a cărei activitate să se desfăşoare pe baza principiilor democraţiei muncitoreşti. Organizarea periodică a alegerilor organelor sportive, dezbaterea diverselor probleme ale activităţii trebuie să preocupe consiliile colectivelor sportive.

In perioada ce urmează se va trece la organizarea alegerilor organelor de conducere ale colectivelor sportive din sindicate, acţiune ce trebuie să ducă la întărirea bazei organizatorice a colectivelor noastre sportive.

In această ordine de idei consiliile centrale ale asociaţiilor sportive trebuie să acorde o atenţie deosebită pregătirii şi instruirii prin cursuri special organizate pentru preşedinţii colectivelor sportive. In U.R.S.S. aceasta este o regulă ce se respectă. Spre exemplu asociaţia sportivă Torpedo organizează în fiecare an un curs de 15 zile cu preşedinţii colectivelor sportive. Cursul, care asigură o pregătire teoretică şi practică, funcţionează pe lîngă o bază sportivă.

4. Secţia pe ramură de sport trebuie să devină unitatea de bază în cadrul căreia se realizează procesul de instruire şi educare a sportivilor. Secţia sportivă este o parte componentă a colectivului sportiv.

In acest sector de activitate există multe lipsuri; secţiile sînt confundate cu echipele, consiliile colectivelor se suprapun muncii secţiilor, înlocuiesc fără nici o justificare birourile de conducere ale acestora, antrenorii nu sînt atraşi în conducerile secţiilor, etc.

Secţiile sportive trebuie să cuprindă pe toţi sportivii care practică disciplina respectivă, să aibă calendarul lor (parte componentă a calendarului colectivului sportiv), programul competiţional şi de antrenament, etc. Pe baza experienţei muncii noastre socotim că ar fi mai indicat ca bugetul colectivelor sportive să fie repartizat pe sporturi, în aşa fel ca fiecare secţie sportivă să cunoască bugetul său, să fie stăpînă pe el, să iniţieze acţiuni care să ducă la realizarea şi creşterea acestuia.

Secţia pe ramură de sport trebuie să întreţină o legătură permanentă cu comisia respectivă pe ramură de sport de pe lîngă comitetele pentru cultură fizică şi sport locale.

5. Trebuie pus mai mult accent pe organizarea şi atragerea copiilor în activitatea sportivă. Mulţi copii din diferite cartiere bat mingea chiar în stradă, sau pe maidane, ceea ce poate atrage după sine şi multe accidente de circulaţie. Copiilor le place sportul, organismul lor în creş-

tere are nevoie de mişcare, de exerciţii fizice. Oare bazele noastre sportive cum sînt cele de la Locomotiva Giuleşti, Energia şoseaua Olteniţa şi atîtea altele n-ar putea fi transformate în locuri unde copiii să facă sport? Nu ar fi bine ca să organizăm pe lîngă acestea şcoli sportive pentru copii? In U.R.S.S. acest sistem de lucru este foarte frecvent. Spre exemplu, la baza sportivă a colectivului Locomotiva Metrostroi din Moscova există o şcoală pentru toţi copiii din cartierul şi raionul respectiv, indiferent din ce ramură de producţie fac parte părinţii lor. La baza sportivă sînt antrenori, profesori de educaţie fizică, maeştri ai sportului, care lucrează cu copiii. Acelaşi lucru îl poţi întîlni aproape la fiecare bază sportivă.

6. Trebuie să avem o largă reţea de cadre obşteşti. Pentru colectivul sportiv „figura centrală" trebuie să o constituie instructorul voluntar.

Colectivele sportive, consiliile centrale ale asociaţiilor sportive şi chiar organele Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport subapreciază importanţa pregătirii instructorilor. Fără asemenea instructori, colectivele sportive nu-şi vor putea rezolva sarcinile lor cu privire la organizarea activităţii maselor largi de oameni ai muncii.

In U.R.S.S. pregătirea instructorilor sportivi este asigurată prin cursuri organizate de asociaţiile sportive şi chiar de colectivele sportive mari. Pregătirea acestora se face pe baza programei unice elaborată de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport. La terminarea cursului instructorii sînt supuşi unui examen, iar absolvenţii primesc diplome şi insigne de instructor care le dau dreptul de a lucra în cadrul colectivului sportiv.

Aplicarea acestei experienţe va îmbunătăţi şi sistemul de pregătire al instructorilor noştri. Fiecare secţie de producţie, atelier, birou, etc. trebuie să-şi aibă instructorul ei.

7. Colectivele sportive trebuie să fie preocupate de dezvoltarea bazei lor materiale, să atragă masele în susţinerea materială a colectivului sportiv. La multe colective sportive se manifestă o neglijenţă şi lipsă de preocupare pentru încasarea cotizaţiilor sportive. De exemplu, la asociaţia sportivă Energia cotizaţiile sportive pe anul 1956 s-au încasat în proporţie de numai 43%, iar colectivul sportiv Energia Direcţia Regională Petroşani nu a realizat nimic în această direcţie.

Trebuie studiată cu atenţie problema întreţinerii şi folosirii în comun a bazelor sportive a sindicatelor. La noi de exemplu, dacă un muncitor lucrează la Uzinele 23 August şi locuieşte în altă parte a oraşului unde există o bază sportivă a altei asociaţii sau chiar a unui colectiv sportiv al asociaţiei din care acesta face parte, nu poate frecventa această bază sportivă decît plătind o cotizaţie specială. Rezolvarea acestei probleme ar face posibilă o afluenţă a tineretului şi a maselor largi pe stadioane. In U.R.S.S. de pildă, membrii aceleiaşi asociaţii sportive pot folosi bazele sportive fără plată, indiferent de instituţia pe lîngă care se găseşte baza sportivă.

In U.R.S.S. este interesant faptul că multe baze sportive sînt administrate direct de întreprinderi şi nu de asociaţii sau colective spor-

tive. De exemplu în Leningrad, dintre cele 50 stadioane ale organizaţiilor sportive sindicale, 47 sînt în întreţinerea directă a întreprinderilor. Astfel, pentru activitatea de iarnă, directorii de întreprinderi au dat ordin pentru punerea la punct a bazelor sportive (vopsit, asigurarea încălzitului, iluminatului, apei, etc.).

★

Folosind experienţa sovietică în domeniul culturii fizice şi sportului, aplicînd-o creator şi generalizînd experienţa noastră proprie vom putea îmbunătăţi calitatea muncii noastre.

Acestea sînt doar cîteva indicaţii care pot contribui la dezvoltarea şi întărirea continuă a colectivului sportiv. Ele nu trebuie însă transformate în reţete rigide; fiecare activist sportiv are datoria să găsească formele cele mai potrivite care să fie adaptate la specificul întreprinderii sau instituţiei, fără însă a denatura formele şi conţinutul nou al mişcării noastre sportive.

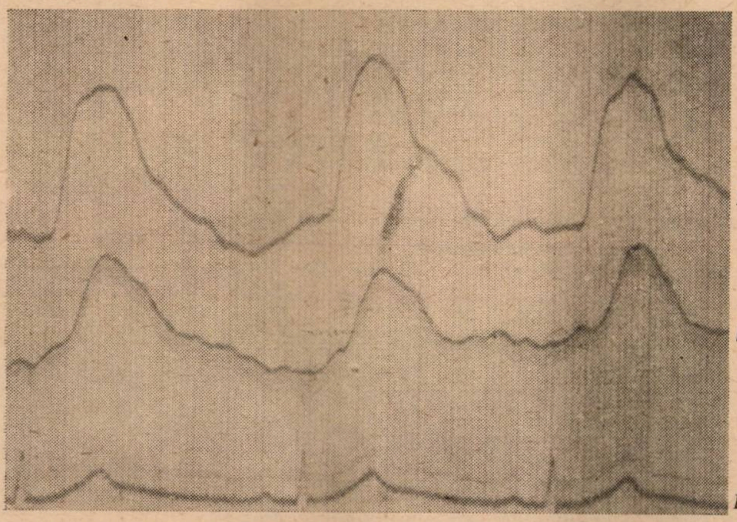
Rămîne ca o datorie a noastră să studiem şi să îmbunătăţim activitatea colectivului sportiv, să-l apropiem şi să-l legăm de mase, să-l transformăm cu adevărat în unitate de bază a mişcării noastre sportive.

Utilizarea probelor hemodinamice în urmărirea și dirijarea antrenamentelor lotului romîn de box, participant la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Melbourne *)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
Dr. ION TEFAN și Dr.
PETRE BLAIER

Pregătirea complexă și de durată la care au fost supuse loturile romîne participante la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Melbourne a reactualizat necesitatea de a utiliza pentru urmărirea științifică a antrenamentelor — în vederea stabilirii într-un moment dat, a capacității de efort și a gradului de pregătire a sportivului — metodele de explorare cele mai obiective și mai concludente, adecvate activității sportive.

Una din metodele moderne și actualmente mai des utilizată, este explorarea hemodinamicii sportivilor cu ajutorul metodei sfigmografice, asociată cu indicațiile furnizate de metoda radiologică. În condițiile cuprinse de această metodă, se pot



Pulsul carotidian

Pulsul femural

Electrocardiogramă

obține indicații și relații prețioase privind comportarea și mecanismele de adaptare ale aparatului cardiovascular la sportivi, atît în repaus și în timpul efortului specific, cît și după terminarea acestuia.

Metodele de mai sus cu toate că explorează numai funcția aparatului cardiovascular ne permit totuși să studiem complexitatea fenomenelor și mecanismelor de adaptare ale întregului organism, aparatul cardiovascular integrînd sau favorizînd funcțiunea tuturor sistemelor, fiind cunoscute totodată și conexiunile lui multiple cu sistemul nervos central.

Metoda hemadinamică fizicală (Frank, Wetzler-Böger, Broemser-Ranke) și formulele de calcul utilizate de această metodă ne dau posibilitatea de a stabili

*) Lucrare efectuată în Secția de medicină sportivă a Spitalului Colțea și în Dispensarul Central pentru sportivi — București.

constantele hemodinamice la sportivi, în repaus şi în timpul diferitelor activităţi fizice specifice. Obţinînd prin înregistrare date concrete asupra presiunilor arteriale maxime (Ps), minime (Pd) şi presiunii diferenţiale (Δp), frecvenţa cardiacă (n), suprafaţa aortei, durata sistolei şi diastolei, viteza undei pulsatile (aA), etc., se pot calcula cu ajutorul exclusiv al formulelor lui Broemser-Ranke valori ca: debitul sistolic (Vs), minut-volumul (Vm), rezistenţa elastică (E') (rezistenţa dată de elementul contractil vascular) şi rezistenţa generală a sîngelui în circuit (W calculate în dyne).

Practic, aparatura întrebuinţată utilizează dispozitive de microfoane sau piezoelectrice care permit ca simultan cu fono sau electrocardiograma să se înregistreze pulsul carotidian şi pulsul femural. Din aceste trasee înregistrate pe diagramă şi al cărei model este prezentat în graficul de mai sus, se calculează constantele expuse.

Noi am lucrat cu un aparat Triplex adaptat la acest scop cu ajutorul căruia se înregistrează concomitent cu electrocardiograma traseele carotidei şi femurale prin 2 celule piezoelectrice.

★

Pe baza multiplelor determinări ale indicilor hemodinamici pe sportivi antrenaţi şi neatrenaţi din diferite ramuri de sport, cercetări făcute în străinătate şi la noi, s-a putut stabili profilul hemodinamic al unui sportiv foarte bine antrenat (în plină perioadă competiţională) pe care îl prezentăm în tabelul nr. 1, ce va fi folosit în mod comparativ în acest studiu.

Legenda:
Ps = Presiunea sistolică (Mx)
Pd = Presiunea diastolică (Mn)
Δp = Presiunea diferenţială
n = Frecvenţa cardiacă pe minut
aA = Viteza undei pulsatile în m/s
Vs = Volumul sistolic în cc
Vm = Minut volumul în litri
E' = Rezistenţa elastică (în dyne)
W = Rezistenţa generală în circuit

Tabelul nr. 1

Constantele hemodinamice ale sportivilor în repaus
(după Reindell)

	Felul sportului	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E'	W
W	Handbal	130	90	40	50	6,30 m/s	52,0 cc	2,601	680	1420
B	Handbal	120	85	45	53	6,60 m/s	51,0 cc	2,701	635	1260
T	Schi	130	90	40	50	6,11 m/s	52,0 cc	2,651	702	1250

Constantele hemodinamice ale sportivilor în repaus
(cercetarea Dr. I. Ştefan)

	Felul sportului	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E'	W
1	Haltere	105	75	30	68	6,0 m/s	33,5 cc	2,271	904	1310
2	Caiac	125	80	45	64	5,5 m/s	48,6 cc	3,111	832	1018
3	Atletism	115	65	50	56	4,2 m/s	44 cc	2,4 l	764	1427
4	Pentatlon	120	80	40	58	4,3 m/s	51 cc	2,9 l	786	1242

În lucrarea de față (notă preliminară a cercetărilor întreprinse cu ocazia Jocurilor Olimpice) sînt expuse datele privind explorarea hemodinamicii a componenților lotului de box care în cursul anului 1956 au urmat o pregătire justă și au participat la diferite întîlniri de verificare naționale și internaționale, în vederea selecționării și participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne din noiembrie 1956.

În perioada fundamentală a antrenamentului, cînd antrenorul a socotit că sportivii prezentau maximum de pregătire, examenul hemodinamic a fost făcut în următoarele condiții :

— la același sportiv toate determinările au fost făcute într-o zi, iar repetarea a respectat aceleași condiții (orar, material, săli, partener, etc.) ;

— s-au stabilit indicii hemodinamici în repaus ;

— sportivii au executat sub conducerea antrenorului „încălzirea" individuală, adecvată perioadei de antrenament și efectuată de sportiv în mod obișnuit înaintea oricărei competiții, după care s-a explorat imediat hemodinamica ;

— după un repaus de 3—5 minute de la încălzire sportivii au boxat cu un sparring-partener din categoria I, de aceeași greutate, ales de antrenor, 3 reprize a 3 minute intercalate cu o pauză regulamentară de 1 minut. Lupta cu adversarul era identică cu cea în ring, condusă și arbitrată de antrenorul lotului. Imediat după fiecare repriză, la circa 15—20 sec, se stabileau indicii hemodinamici ;

— după terminarea reprizei a III-a a fost urmărită tot hemodinamic și revenirea în timp la valorile de repaus (dinaintea experimentului).

Dăm în tabelul nr. 2 valorile hemodinamice, obținute în aceste condiții, ale boxerului Linca Nicolae, cîștigător al medaliei de aur la Jocurile Olimpice de la Melbourne.

Tabelul nr. 2

Hemodinamica sportivului L. N.

	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E'	W
Repaus	110	75	35	64	4,2 m/s	45 cc	2,8 l	682	1214
Incălzire	140	70	70	72	4,8 m/s	62 cc	4,4 l	783	1016
Repriza I	270	90	180	106	8,5 m/s	98 cc	10,3 l	1012	512
Repriza a II-a	250	60	190	112	9,0 m/s	96 cc	10,6 l	994	523
Repriza a III-a	260	70	190	116	8,9 m/s	102 cc	11,8 l	1106	498
Revenire 5'	120	70	50	76	5,2 m/s	52 cc	3,9 l	796	1144

Din analiza tabelului de mai sus se poate constata, folosind în mod comparativ și datele din tabelul nr. 1, că în urma antrenamentului adecvat și bine dirijat (cu o alternare judicioasă a efortului cu repausul reparator), la acest boxer s-au instalat cele mai economice și stabile constante hemodinamice în repaus *(indicii stării de antrenament)*.

După „încălzirea" specifică se observă mobilizarea promptă a mecanismelor de adaptare și angrenare în lucru a aparatului cardiovascular pentru efortul ce va urma. Caracteristic este faptul că valorile indicilor hemodinamici se modifică favorabil, fără însă a depăși valorile din timpul reprizelor de box (în special presiunea diferențială, minut-volumul, etc.). În această situație nevoile organismului nu sînt satisfăcute printr-o tahicardie exagerată, ci prin îmbunătățirea celorlalte constante hemodinamice.

După fiecare repriză de box se observă că aparatul cardiovascular se adaptează funcţional folosind mecanismele cele mai economice şi totuşi suficiente pentru a face faţă nevoilor crescute din timpul efortului. Astfel, presiunea sistolică (Mx) atinge 270 mm. Hg. şi nu prezintă oscilaţii prea mari în decursul celor trei reprize. Presiunea diferenţială creşte foarte mult, ceea ce denotă o bună adaptare a aparatului cardiovascular. Faţă de intensitatea efortului depus frecvenţa cardiacă a crescut totuşi moderat, creşterea debitului sistolic şi a minut-volumului cordului făcîndu-se pe seama diferenţei între presiuni. De asemenea, valorile rezistenţei elastice cît şi a rezistenţei generale în circuit demonstrează oscilaţiile caracteristice unui sportiv foarte bine antrenat.

Pe baza datelor hemodinamice în efort şi imediat după efort şi în strînsă legătură cu observaţiile tehnice ale antrenorului lotului, Ion Popa, am stabilit de comun acord că programul practic al boxerului L. N. poate fi crescut ca volum şi intensitate, insistîndu-se în special asupra corectitudinii loviturilor date şi păstrării greutăţii corporale în limitele categoriei.

Tabelul nr. 3

Hemodinamica sportivului D.C.

	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E'	W
Repaus	135	80	55	72	5,1 m/s	62 cc	4,4 l	856	964
Incălzire	170	80	90	84	5,9 m/s	74 cc	6,2 l	912	712
Repriza I	200	60	140	96	8,7 m/s	94 cc	9,02 l	1016	434
Repriza a II-a	200	70	130	98	9,1 m/s	98 cc	9,6 l	988	460
Repriza a III-a	200	70	130	104	9,6 m/s	96 cc	9,9 l	1006	512
Revenire 6'	130	75	55	76	5,8 m/s	71 cc	5,3 l	906	896

Tabelul nr. 3 cuprinde constantele hemodinamice ale boxerului Constantin Dumitrescu cîştigător al medaliei de bronz la Jocurile Olimpice, care prezintă aspecte instructive asupra mecanismelor de adaptare ale aparatului circulator la efort.

În acest tabel se observă mai pregnant mecanismele de adaptare rapid instalate şi cele mai economice. De exemplu: presiunea sistolică (Mx) atinge valorile de 200 mm. Hg. păstrînd în toate cele 3 reprize aceeaşi valoare, frecvenţa cardiacă atinge 104 pe minut şi totuşi este asigurat un volum sistolic crescut de 98 cmc şi un minut-volum de 9,9 litri pe minut.

Aceleaşi mecanisme perfecte de adaptare se observă şi la periferie, reflectate în oscilaţiile rezistenţei elastice şi generale (E' şi W). Concluzia noastră este că la boxerul Constantin Dumitrescu avem de a face cu o perfectă şi foarte economică adaptare la efort, consecinţă a unei bune pregătiri în timp, neexistînd nici o risipă energetică inutilă. Cunoscînd comportarea în ring a boxerului Constantin Dumitrescu, împreună cu antrenorul am hotărît ca pregătirea să se menţină, în continuare, la acelaşi nivel ridicat, insistîndu-se mai mult asupra forţei loviturilor şi acţiunii corp la corp.

Tabelul nr. 4 cuprinde datele hemodinamice ale boxerului Negrea Gheorghe, cîştigător al medaliei de argint la Melbourne, luate în aceleaşi condiţii.

Tabelul nr. 4

Hemodinamica sportivului N.Gh.

	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E'	W
Repaus	135	80	55	84	5,4 m/s	68 cc	5,7 l	912	1004
Incălzire	220	60	160	112	7,8 m/s	98 cc	10,8 l	1106	824
Repriza I	260	70	190	168	12,3 m/s	82 cc	13,7 l	1203	425
Repriza a II-a	280	70	210	144	11,9 m/s	86 cc	12,3 l	1194	474
Repriza a III-a	300	90	210	164	12 m/s	91 cc	14,9 l	1224	512
Revenire 8'	145	80	65	88	6,6 m/s	71 cc	6,16 l	986	898

Din analiza acestor date şi în comparaţie cu celelalte tabele (L.N. şi D.C.) se observă că la boxerul de categorie semigrea Negrea Gheorghe, desi mobilizează prompt mecanismele de adaptare, aceste procese se fac cu un consum mare energetic din partea sistemelor organismului. Acest lucru dovedeşte că antrenamentul la care a fost supus pînă acum boxerul cît şi alternarea repausului cu lucrul din antrenamente nu a dus încă la formarea unor mecanisme economice şi adaptate la efortul depus. Concludente în acest sens sînt cifrele presiunii sistolice, care ating 300 mm.Hg. frecvenţa cardiacă 168 pe minut, ceea ce duce la un minut-volum ridicat de 14,9 litri pe minut. În aceste condiţii de suprasolicitare a aparatului cardiovascular, se înţelege că şi revenirea la normal a indicilor hemodinamici este prelungită. În general, valorile hemodinamice în repaus şi în efort ale boxerului Negrea Gheorghe sînt compatibile cu performanţe remarcabile, dar obţinute numai prin depunerea unui efort cardiac prea costisitor, de care sportivul se va resimţi în timp. Aceasta cu atît mai mult cu cît sportivul a ajuns de puţin timp în categoria semigrea şi în fruntea celor din această categorie din ţara noastră. Analizînd cu antrenorul Popa concluziile datelor hemodinamice (găsite neeconomice) am stabilit ca în programul de pregătire să se intercaleze mai multe exerciţii de mobilitate şi suplete, sporturi complimentare, să se respecte cu multă strictete progresiunea efortului în cursul antrenamentelor şi perioadelor de antrenament şi să se acorde mai mult repaus după lucrul depus.

Celălalt boxer, Dobrescu Mircea, cîştigător al medaliei de argint la Jocurile Olimpice, nu a putut fi examinat în acelaşi timp cu ceilalţi boxeri din motive independente de voinţa noastră. Vom prezenta în continuare tabelele cu constantele hemodinamice ale boxerilor Cişmaş E. şi Fiat Gh. care făceau parte în perioada examinărilor noastre din Lotul Olimpic romîn (iunie 1956).

Tabelul nr. 5 cuprinde indicii hemodinamici ai lui Cişmaş E.

Încă din repaus sportivul prezintă valori tensionale, frecvenţă cardiacă şi volum sistolic crescute (semne negative pentru o stare de bine antrenat). Valorile hemodinamice obţinute după „încălzire" sînt de asemenea prea crescute, ceea ce dovedeşte că sportivul face o încălzire necorespunzătoare, prea mare şi chiar obositoare în raport cu gradul lui de pregătire. După efortul specific din cele 3 reprize arată o creştere mare a presiunii sistolice, cu oscilaţii în decursul efortului, o frecvenţă cardiacă crescută la 168 pe minut ca şi un volum sistolic şi minut-volum cu mult superior chiar boxerului Negrea Gh. (care depăşeşte greutatea de 82 kg.). Aceste fapte denotă mecanisme de adaptare a aparatului cardiovascular la efort neeconomice, consum mare de energie şi deci un grad necorespunzător al pregătirii sale, fapt dovedit şi prin ultimele rezultate sportive obţinute în cursul anului 1956. Analizînd aceste date împreună cu antrenorul Ion Popa, am ajuns la concluzia că Cişmaş nu are un antrenament metodic susţinut, care să-i permită stabilirea unor

constante hemodinamice optime, a fost prea mult forţat în antrenamente şi este necesară o reducere a intensităţii efortului, un repaus mai mare între antrenamente şi un control riguros al activităţii extra-sportive.

Tabelul nr. 5

Hemodinamica sportivului C.E.

	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E′	W
Repaus	150	90	60	78	5,8 m/s	86 cc	6,7 l	823	1134
Incălzire	230	90	140	124	9,2 m/s	123 cc	15,2 l	900	825
Repriza I	260	80	180	168	11,2 m/s	148 cc	24,8 l	1206	562
Repriza a II-a	270	90	180	164	11,7 m/s	152 cc	24,9 l	1274	578
Repriza a III-a	250	90	160	156	10,8 m/s	160 cc	24,9 l	1194	593
Revenire 6′	160	90	170	96	7,2 m/s	98 cc	9,4 l	926	989

În sfîrşit, tabelul nr. 6 prezintă constantele hemodinamice ale boxerului Fiat Gheorghe.

Tabelul nr. 6

Hemodinamica sportivului F.Gh.

	Ps	Pd	Δp	n	aA	Vs	Vm	E′	W
Repaus	115	60	55	68	5,8 m/s	76 cc	5,1 l	786	1824
Incălzire	160	80	80	96	7,2 m/s	89 cc	8,5 l	824	988
Repriza I	240	130	110	148	10,1 m/s	112 cc	16,5 l	988	624
Repriza a II-a	200	90	110	156	12 m/s	132 cc	20,5 l	1002	680
Repriza a III-a	210	100	110	152	11,6 m/s	121 cc	18,3 l	1212	596
Revenire 11′	120	80	40	96	7,8 m/s	98 cc	9,4 l	867	964

La acesta se observă o accentuată labilitate funcţională care face — deşi boxerul posedă cunoştinţe avansate obţinute printr-o pregătire îndelungată, a căror efecte pozitive pînă în anul 1956 nu pot fi contestate — ca acesta să aibă „căderi" tensionale în timpul efortului specific, ce trebuie considerate ca negative, lor corespunzîndu-le şi un randament scăzut în ring. Astfel, presiunea sistolică în prima repriză atinge valori de 240 mm.Hg., în repriza a II-a scade la 200 mm.Hg., pentru a se urca în repriza a III-a la 210 mm.Hg. Frecvenţa cardiacă este destul de crescută iar minut-volumul ajunge la 20,5 litri pe minut. De asemenea, revenirea la normal nu s-a produs nici chiar după 11 minute de la terminarea efortului. Toate aceste aspecte negative ale indicilor hemodinamici, analizate cu antrenorul lotului, ţin în mare măsură de felul cum a fost făcută pregătirea boxerului Fiat Gh. în ultimul timp, pregătire ce s-a resfrînt şi asupra rezultatelor nesatisfăcătoare obţinute în cursul anului 1956.

SCURTE OBSERVAŢII PRELIMINARE ASUPRA SÎNGELUI RESTANT CARDIAC

Problema sîngelui restant din cord, cunoscut din fiziologie sub numele de rezidiu post-sistolic, căruia nu i se acorda nici o importanţă în trecut, este astăzi în centrul cercetărilor fiziologilor privind dinamica cordului integrat în organism.

Cercetările recente făcute după metode şi cu aparatură modernă de investigaţie arată că volumul sîngelui restant în cordul normal este în raport de 2 la 1 faţă de volumul sistolic, ajungînd chiar în cordul sportivilor la raportul de 3 la 1 (Reindell). Pentru determinarea sîngelui restant la boxerii urmăriţi de noi am procedat prin teleradiografia cordului, din faţă şi din profil, în repaus şi după un efort standard însoţit de proba Valsalva. Pe clişeele astfel obţinute, planimetric sau gravimetric, se calculează cu ajutorul formulelor lui Kahlstorff volumul cordului.

Tabelul nr. 7 reprezintă calculul sîngelui restant la cei 5 boxeri.

Tabelul nr. 7

Sînge restant

Numele sportivului	Volumul cordului în repaus	Volumul cordului efort + Valsalva	Diferenţa în cc	Diferenţa la %
L.N.	1148 cc	543 cc	605 cc	52%
D.C.	1073 cc	541 cc	532 cc	49%
N.G.	1103 cc	571 cc	532 cc	48%
C.E.	914 cc	494 cc	420 cc	46%
F.G.	960 cc	534 cc	426 cc	44%

Din analiza cifrelor de mai sus coroborate cu indicii hemodinamici se observă că toţi aceşti sportivi au o bună capacitate de evacuare a cordului, ceea ce înseamnă un mecanism de adaptare perfectă a cordului la efortul standard. Cercetările cele mai noi au arătat că studiul dinamicii sîngelui restant constituie un test precis de apreciere a capacităţii de adaptare a cordului la efort.

Concluzii.

1. Studiul constantelor hemodinamice şi al sîngelui restant cardiac la sportivi în urma efortului fizic constituie una din cele mai moderne şi precise metode de cercetare a capacităţii de efort şi a gradului de pregătire fizică a individului.

2. Aceste metode furnizează date utile în cazul cînd sînt întrebuinţate înainte, în timpul şi după efortul specific şi nu numai după efortul nespecific, standard, din laborator.

Datele obţinute prin metoda hemodinamică şi radiologică trebuie interpretate strîns legate de observaţiile comportamentului sportivului în efort, de observaţiile pedagogice ale antrenorului, de studiul performanţelor, etc.

3. Analiza constantelor hemodinamice şi a sîngelui restant cardiac la sportivi ne informează asupra **mecanismelor celor mai economice de adaptare a aparatului cardiovascular la efort**, observate de cercetători la majoritatea sportivilor bine antrenaţi, mecanisme obţinute numai în urma unui antrenament de durată, bine individualizat şi corect dirijat. Aceste date cercetate de noi pe lotul olimpic de box, în plină perioadă de antrenament, ne-au permis stabilirea unor indicaţii utile în aprecierea gradului de pregătire al boxerilor şi în dirijarea antrenamentului acestora.

Bazele tehnicii ocolirilor în schiul alpin

II

VIRGIL TEODORESCU
şeful catedrei de schi a I.C.F.

Mişcările cu ajutorul cărora schiorul efectuează ocolirile

Factorii care participă la efectuarea ocolirilor pot fi sistematizaţi în trei mari grupe.

1. *Factorii care pot favoriza declanşarea ocolirii :* a) balansul vertical ; b) viteza de coborire ; c) poziţia schiurilor ; d) sprijinul în bețe ; e) forma schiurilor ; f) forma terenului.

2. *Factorii care pot produce declanşarea ocolirii :* a) rotaţia ; b) gravitatea ; c) balansul lateral.

3. *Factorii care au rol de a limita amplitudinea forţelor ce se nasc în momentul declanşării ocolirii,* contribuind la dozarea şi orientarea ei pentru realizarea efectului dorit : a) blocarea mişcării segmentelor corpului ; b) înclinarea schiurilor pe muchii ; c) încărcarea schiului din interiorul ocolirii.

În tehnica modernă schiorul trebuie să folosească la maximum toate avantajele pe care le oferă forţele externe pentru executarea ocolirilor cu un consum minim de energie musculară. Plasarea corectă a centrului de greutate a mobilului schior-schiuri, orientarea raţională a direcţiei eforturilor şi valorificarea inerţiei trebuie să stea la baza executării celor mai potrivite elemente tehnice pentru fiecare situaţie.

Să analizăm care sînt factorii care se opun şi cei care favorizează declanşarea unei ocoliri. Cele două grupe de forţe care acţionează asupra unui schi în coborîre pe linia pantei, sînt : a) forţa de locomoţie şi b) forţele de frînare opuse ei. În acest caz, cînd asupra unui mobil acţionează simultan două forţe pe aceeaşi direcţie dar de sens contrar, rezultanta este egală cu diferenţa lor şi are sensul forţei componente cu cea mai mare valoare.

În condiţii normale forţa de locomoţie fiind mai mare, schiurile alunecă la vale. Cît timp forţa de locomoţie şi forţele de frînare vor fi pe aceeaşi direcţie, schiurile îşi vor păstra direcţia rectilinie. Pentru a le face să devieze, este necesară învingerea rezistenţei laterale, care va fi cu atît mai mare cu cît stratul de zăpadă va fi mai mare şi mai dens. Pentru a transforma mişcarea rectilinie a schiurilor în mişcare circulară, este necesar ca din aceste două forţe să se formeze un cuplu (2 forţe egale, paralele şi de sens contrar).

Intensitatea rotaţiei va fi dată de mărimea momentului cuplului de forţe, care este variabil în raport de proiecţia centrului de greutate faţă de locul de aplicare al forţelor de frînare.

Pentru a crea acest cuplu de forţe schiorii utilizează factorii care pot declanşa ocolirea.

1. FACTORII CARE POT FAVORIZA DECLANŞAREA OCOLIRII :

Balansul vertical

Micşorarea presiunii pe schiuri prin balansul vertical se poate obţine prin două procedee : 1) balansul jos-sus-jos şi 2) ghemuirea sus-jos.

1. *Balansul jos-sus-jos.* În acest caz în timpul ghemuirii se execută contrarăsucirea pregătitoare rotaţiei. La începutul ridicării, presiunea asupra solului creşte. Această fază coincide cu începutul rotaţiei pînă la blocarea ei. În momentul următor al continuării ridicării, presiunea pe sol scade, iar inerţia rotaţiei trunchiului transmisă prin blocaj trenului inferior coincide cu momentul favorabil, declanşînd ocolirea.

Trebuie reţinut faptul că la ocolirile spre vale, direcţia ridicării în timpul balansului este spre perpendiculara pe pantă, în aşa fel încît în momentul în care schiurile au ajuns pe linia pantei

corpul să se afle în poziţia normală de coborîre, adică perpendicular pe pantă. Începînd ridicarea corpului spre perpendiculara pe pantă, schiurile egal încărcate şi apropiate, cărora li s-a micşorat apăsarea pe muchiile dinspre deal, au tendinţa (datorită forţei gravităţii) de a aluneca spre vale, spre linia pantei, schimbînd poziţia de coborîre oblică şi începînd propriu-zis cu ocolirea. Pînă la poziţia perpendiculară pe pantă, mişcarea este relativ relaxată. În acest timp, cînd schiurile s-au apropiat de linia pantei, intervine inerţia rotaţiei blocate, care le face să treacă peste punctul critic, lucru uşurat şi de poziţia lor pe lat.

Din acest moment se termină utilitatea ridicării şi începe ghemuirea, simultan cu înclinarea schiurilor pe muchiile din interiorul ocolirii, luîndu-se progresiv poziţia de înclinare arcuită a corpului prin deplasarea şoldurilor şi genunchilor spre interiorul ocolirii pentru a elimina derapajul. Acest fel de a uşura declanşarea ocolirii favorizează o corectă aplecare a corpului arcuit, păstrînd intactă mobilitatea laterală printr-o poziţie mai înaltă. Intrarea în ocolire în poziţie mai înaltă uşurează dozarea ghemuirii, evitînd neajunsurile pe care le prezintă o ghemuire exagerată şi inutilă şi asigură o mai bună relaxare între ocoliri succesive apropiate.

Unul din neajunsurile balansului prin ridicare este acela că exagerarea lui duce la pierderea contactului ferm cu zăpada, iar în momentul trecerii peste linia pantei se va produce un derapaj puternic, nu numai al cozilor, ci chiar şi al vîrfurilor. Este interesant de remarcat că intrînd pe linia pantei, în poziţia cea mai înaltă, schiorul (mai ales începător) are tendinţa de a rămîne pe spate, nu numai datorită faptului că această ridicare a lui nu se execută spre perpendiculara pe pantă, ci şi unei senzaţii subiective de nesiguranţă cauzată de poziţia înaltă.

În general, folosirea balansului vertical prin ridicare prezintă o seamă de avantaje în ocolirile complete cu rază mică, în zăpadă mai grea, la viteză de coborîre redusă, deci în general în condiţii mai dificile, deoarece scăderea presiunii schiurilor pe zăpadă prin ridicare durează o perioadă de timp mai îndelungată uşurînd sincronizarea ei cu rotaţia.

Asta nu înseamnă că el nu poate fi folosit la fel de bine şi pe pîrtii tari. Rămîne ca schiorul să se orienteze în funcţie de situaţia şi de poziţia în care se află în momentul cînd trebuie să execute ocolirea.

2. *Ghemuirea sus-jos.* Din poziţia de coborîre înaltă se execută elanul şi începutul rotaţiei. În momentul următor, datorită ghemuirii bruşte, presiunea schiurilor pe sol scade iar inerţia rotaţiei trunchiului, datorită blocajului, se transmite schiurilor prin intermediul trenului inferior declanşînd ocolirea. Acest mod de a declanşa ocolirea prezintă unele avantaje. Ghemuirea se execută mai uşor şi mai repede decît ridicarea, deoarece această mişcare se face în sensul atracţiei gravităţii, iar mişcările de flexie sînt mai rapide decît mişcările de extensie. Trebuie avut însă în vedere faptul că în a doua parte a ghemuirii, în momentul opririi ei, presiunea schiurilor pe zăpadă creşte depăşind presiunea normală. Acest lucru tinde să provoace o puternică derapare a schiurilor, dacă nu este împiedicată de mărirea reacţiei solului prin înclinarea schiurilor şi aplecarea lor pe muchiile dinspre deal, după trecerea peste linia pantei. Dacă aplecarea schiorilor pe canturile din deal se face corect şi la timp, pe schiurile egal încărcate şi cît mai apropiate, avînd canturi dure, proeminente şi ascuţite, pe zăpadă tare, această creştere a presiunii are ca urmare creşterea reacţiei solului datorită înfundării canturilor în zăpada întărită, limitîndu-se deci derapajul.

Începutul ghemuirii trebuie să coincidă cu sfîrşitul primei părţi a rotaţiei adică cu momentul blocării ei. Începerea ghemuirii prea devreme duce la pierderea inutilă de înălţime a poziţiei centrului de greutate, la executarea unei ghemuiri prea pronunţate, care îngreunează aplecarea arcuită a corpului necesară compensării forţei centrifuge şi dă o poziţie rigidă care favorizează derapajul.

Normal, amplitudinea ghemuirii este în funcţie de mărimea razei şi arcului ocolirii, forţa rotaţiei, consistenţa şi grosimea stratului de zăpadă şi viteza coborîrii.

În general acest fel de a favoriza declanşarea ocolirii, se poate folosi cu rezultate mai bune pe pîrtii tari, unde declanşarea ocolirii se face printr-o

mişcare scurtă şi explozivă, în ocolirile scurte şi repezi pe linia pantei, în ocolirile peste ridicături de teren sau cînd schiorul trebuie să ocolească, surprins într-o poziţie înaltă. Dintre neajunsurile ghemuirii este şi dificultatea sincronizării micşorării presiunii schiurilor pe zăpadă cu rotaţia.

Amplitudinea balansului, viteza de execuţie a lui şi intensitatea pot fi dozate pentru obţinerea rezultatului dorit prin aşa-zisul blocaj vertical.

Aceşti factori trebuie dozaţi în raport cu particularităţile schiorului (talie, lungimea segmentelor, suplete, viteză de reacţie sau de execuţie etc.).

Micşorarea presiunii schiurilor prin ridicare sau ghemuire nu trebuie să ajungă pînă la maximum, fapt care datorită balansului prin ridicare, poate duce la desprinderea schiurilor de pe sol. Ea poate uneori să meargă pînă aproape de limită, dar numai în situaţii speciale, atunci cînd rezistenţa zăpezii este mare, sau viteza coborîrii redusă.

În viteză mare, pe zăpadă bătătorită, cu un balans redus ca amplitudine şi exploziv, se poate obţine efectul dorit. O amplitudine prea mare, atunci cînd nu este necesară, afectează viteza de execuţie a ocolirii şi luarea poziţiilor pregătitoare corespunzătoare în cazul înlănţuirii unor ocoliri apropiate.

Întîrzierea în poziţie ghemuită sau ridicarea prea lentă duc la derapaj şi deci la frînare.

Schiorul trebuie să ştie să aleagă în condiţii variate din întreaga gamă de mişcări a balansului vertical, cel mai potrivit fel de execuţie.

Viteza de coborîre

Viteza de coborîre pe care o va avea schiorul în momentul în care va declanşa ocolirea, favorizează executarea ocolirii micşorînd necesitatea de folosire a forţei active, deci micşorînd consumul de energie şi creînd posibilitatea măririi vitezei de execuţie a elementului tehnic respectiv.

La executarea unei ocoliri în viteză mică, este necesară o puternică forţă de rotaţie a corpului cît şi un balans vertical corespunzător. În viteză mare este suficientă o uşoară rotaţie a genunchilor sau şoldurilor pentru a provoca declanşarea ocolirii.

Poziţia schiurilor

Baza mecanismului ocolirilor paralele constă tocmai în faptul că acţiunea cuplului de forţe format de forţa de locomoţie şi forţele de frînare, adică acţiunea cuplului de forţe care produce rotaţia schiurilor, este aplicată simultan pe ambele schiuri, spre deosebire de ocolirile prin frînare la care o forţă este aplicată pe un schiu iar cealaltă pe celălalt schiu.

Această caracteristică de acţionare simultană creează necesitatea ca schiurile să fie cît mai apropiate pentru a putea fi permanent şi simultan controlate şi în acelaşi timp pentru ca asupra lor să se acţioneze cu o intensitate egală, deci să fie egal încărcate.

Ocolirea pe schiurile paralele şi apropiate, faţă de neajunsurile pe care le prezintă în menţinerea echilibrului lateral prin îngustarea poligonului de susţinere, prezintă o seamă de avantaje de necontestat, care au făcut-o să devină elementul principal în tehnica şi metodica de învăţare a schiului modern.

Poziţia paralelă a schiurilor egal încărcate şi apropiate, dă posibilitatea executării unei ocoliri la orice viteză de coborîre cu o stabilitate bună, o alunecare uniformă fără derapaj, deci cu minimum de frînare. Egala repartiţie a greutăţii în momentul declanşării ocolirii şi menţinerea ei este o condiţie care garantează păstrarea schiurilor paralele şi apropiate, din această poziţie declanşarea ocolirii şi conducerea schiurilor în viraj putîndu-se executa cu maximum de precizie.

Avînd schiurile paralele, apropiate şi egal încărcate, începerea unei ocoliri spre vale pe pantă tare se produce aproape instantaneu prin simpla micşorare a apăsării muchiilor şi prin schimbarea neînsemnată a poziţiei proiecţiei centrului de greutate în interiorul poligonului de susţinere. În această poziţie controlul şi dirijarea schiurilor se pot executa simultan şi cu toată fineţea. Această uşurinţă şi precizie este condiţionată de pregătirea schiorului, însă într-o destul de mare măsură şi de materialul folosit.

Calitatea şi forma schiurilor şi muchiilor, calitatea şi modul cum sînt montate legăturile, bocancii, şi în general felul cum acest aparat rigid este prins de corpul schiorului pentru a forma un tot unitar, garantează în

bună parte precizia și finețea execuției ocolirilor în schiul de concurs.

Bineînțeles că acestea nu reprezintă totul.

Sprijinul în bețe

Prin sprijinirea în bățul interior ocolirii, în special la viteză mică sau medie, declanșarea ocolirii este ușurată și iată pentru ce :

— prin sprijinirea în băț, deci pe un punct solid care se găsește în afara schiurilor, se transmite o parte a greutății corpului pe băț ușurîndu-se schiurile, cu avantajele pe care le prezintă acest lucru și despre care am mai vorbit ;

— declanșarea ocolirii este ajutată deoarece schiorul se află în aceeași situație ca și un corp oarecare în alunecare pe o suprafață înclinată și care se agață brusc într-o parte de un vîrf. Partea liberă a acestui corp va executa o mișcare de rotație în jurul acestui punct fix.

Sprijinul pe bățul interior ocolirii provoacă o frînare unilaterală suplimentară care intensifică rotația schiurilor.

Schiorul fiind în alunecare continuă, punctarea ține doar o clipă ; după punctarea care poate favoriza iar uneori chiar declanșa ocolirea, dacă schiorul vrea să micșoreze arcul virajului, va continua și mări sprijinul în băț printr-o mișcare a mîinii spre corp și în jos. Viteza și puterea cu care este executată punctarea bățului în zăpadă, cît și locul unde execută această punctare, va determina precizia, promptitudinea sau mărimea arcului ocolirii.

Bățul interior poate servi de asemenea ca punct de sprijin pentru dozarea aplecării spre interiorul ocolirii, favorizînd încărcarea egală a schiurilor sau chiar încărcarea suplimentară a schiului din deal, pentru blocarea derapajului fără pericol de cădere în interiorul ocolirii și permițînd ca în același timp trunchiul să se arcuiască corespunzător spre vale. La rîndul său bățul exterior poate sprijini acțiunea rotației, ridicarea din ghemuire și avîntarea.

Efectele amintite mai sus sînt condiționate de faptul că schiurile, picioarele, trunchiul, mîinile și bețele formează un lanț de care schiorul trebuie să tindă să se folosească sincronizîndule acțiunea într-o mișcare de ansamblu.

Sprijinirea în băț ajută executarea schimbărilor de direcție numai la început, deoarece mai tîrziu, cînd bățul ajunge în urma corpului, el nu mai reprezintă un factor auxiliar al ocolirii ci servește doar menținerii echilibrului. E bine ca această acțiune a bățului să nu fie solicitată decît ca o rezervă pentru situații extreme.

Forma schiurilor

După cum știm lățimea unui schiu diferă la vîrf față de mijloc și de coadă. Proporția la schiurile de slalom în general este respectiv de 9—7—8 cm, astfel că marginile lor au formă arcuită, concavă.

Datorită acestui fapt schiurile înclinate pe muchii se pot angaja în ocolire pe un arc a cărui curbură depinde de forma părților laterale, duritatea stratului de zăpadă și de înclinația lor pe canturi.

Forma terenului

O importanță deosebită în schiul modern o are folosirea corectă a terenului. Fără a intra în amănunte, trebuie amintit faptul că anumite forme de teren pot favoriza executarea unei ocoliri iar altele o pot îngreuna. De exemplu, executarea unei ocoliri la trecerea de la o pantă de înclinație mijlocie într-o pantă repede va favoriza declanșarea ocolirii, după cum executarea unei ocoliri spre vale pe contrapantă va fi mult îngreunată.

În special în învățarea ocolirilor, folosirea cu pricepere a terenului ca factor favorizant, duce la o mai rațională și mai folositoare utilizare a forței musculare.

2. FACTORII CARE POT PRODUCE DECLANȘAREA OCOLIRII

Am accentuat de cîteva ori că trecerea de la coborîrea în linie dreaptă la ocolire se poate realiza numai atunci cînd asupra corpului acționează o forță. Printre forțele care pot declanșa ocolirea, cele mai importante sînt : mișcarea de rotație, atracția gravității, balansul lateral, etc.

Rotația

Mișcarea de rotație este o mișcare executată în plan orizontal pornită de

la trunchi şi a cărei forţă, datorită blocajului, este transmisă schiurilor, pe care le angajează în ocolire.

Analizînd mişcarea de rotaţie a corpului din punct de vedere mecanic, reiese în primul rînd că forţa ei va fi mai mare atunci cînd răsucirea se realizează cu ajutorul trunchiului şi şoldurilor, decît atunci cînd se realizează numai cu umerii sau numai cu şoldurile. Această rotaţie a corpului, care trebuie să fie transmisă schiurilor prin blocarea corpului, are nevoie de un „volan" rotator care să dirijeze mişcarea şi să-i mărească intensitatea. Volanul în cazul de faţă este bustul iar pentru mărirea eficacităţii mişcării, rotaţia propriu-zisă va fi precedată de o răsucire liberă în sens opus ocolirii, un fel de contrarotaţie pregătitoare executată relaxat.

Transmiterea forţei de rotaţie a bustului către restul corpului şi prin intermediul acestuia, schiurilor, reuşeşte doar dacă atunci cînd bustul a ajuns cu faţa pe linia schiurilor se blochează răsucirea lui prin contracţia în special a muşchilor abdominali.

Aceste două mişcări : pregătirea şi rotaţia, trebuie înlănţuite în mod armonios şi dificultatea constă în faptul că după o mişcare relaxată (pregătirea) urmează o mişcare de încordare elastică blocajul şi rotaţia.

Axul mişcării umerilor în rotaţie şi pregătire diferă. La pregătire, axul de mişcare a umerilor este coloana vertebrală ; la rotaţie axul mişcării trece prin umărul din interiorul ocolirii, rotaţia fiind dată de umărul exterior. În nici un caz în timpul rotaţiei umărul interior nu va fi dus înapoi. Putem căpăta o imagine destul de clară asupra acestui lucru gîndindu-ne la axul mişcării uşii în balamale.

O mişcare de rotaţie puternică, impulsivă, poate provoca uşor o răsucire a corpului exagerată. Această greşeală trebuie evitată printr-o dozare justă a duratei, intensităţii şi vitezei de execuţie şi se poate limita prin întinderea braţului înspre lateral în faza finală a mişcării. Datorită acestui fapt se micşorează viteza unghiulară şi deci impulsul de rotaţie, deoarece prin îndepărtarea mîinii şi băţului exterior virajului de axa rotaţiei se micşorează unghiul de acceleraţie al rotaţiei.

O situaţie asemănătoare o întîlnim, de exemplu, la executarea unei piruete la patinaj. Dacă într-o piruetă mîinile sînt lipite de corp viteza rotaţiei se măreşte, iar dacă se îndepărtează viteza rotaţiei se micşorează.

Înlănţuirea şi sincronizarea mişcărilor care pot favoriza declanşarea ocolirii (balansul) cu rotaţia, trebuie să dea naştere unei mişcări unitare a cărei durată, intensitate sau viteză schiorul are posibilitatea să o dozeze cu cea mai mare fineţe, în raport de situaţii.

În general este mai recomandabilă o intensificare a rotaţiei decît o descărcare exagerată a schiurilor.

Trebuie reţinut faptul că intensitatea rotaţiei schiurilor depinde în mare măsură şi de viteza coborîrii. De aceea, pentru a executa o ocolire lină în viteză, este necesar să se micşoreze în raport de viteză braţul cuplului de forţe de rotaţie, prin adoptarea unei poziţii în care proiecţia centrului de greutate să cadă cît mai aproape de punctul de aplicare a forţelor de frînare, deci cît mai apropiată de perpendiculara pe schiuri.

În executarea ocolirilor cu schiurile paralele, după cum am văzut, rotaţia se va declanşa ceva mai înainte de momentul începerii micşorării presiunii schiurilor pe zăpadă prin balansul vertical, în aşa fel încît inerţia blocării rotaţiei să prindă momentul favorabil pentru declanşarea ocolirii. Sincronizarea mişcărilor rotaţie-blocaj cu micşorarea presiunii schiurilor pe zăpadă în ocolirile paralele sau cu mărirea presiunii schiului exterior în ocolirile prin frînare, este un lucru foarte important.

Pînă acum am vorbit de mişcarea de rotaţie normală a corpului.

Executarea rotaţiei cu punct de plecare în partea superioară a trunchiului prezintă unele neajunsuri : în primul rînd mişcarea este prea lentă ; în al doilea rînd, o răsucire excesivă a părţii superioare a trunchiului provoacă o puternică derapare laterală a schiurilor. Urmărind mişcarea de rotaţie în evoluţia tehnicii schiului, se poate constata că în diversele etape de dezvoltare a schiului alpin, punctul de acţionare s-a apropiat din ce în ce de schiuri, pentru ca mişcarea să poată fi transmisă rapid asupra schiurilor paralele, apropiate şi egal încărcate.

În această ordine de idei, în tehnica modernă de concurs, mişcarea de rotaţie a ajuns să se execute avînd ca punct de acţionare picioarele, printr-o

rotare a călcîielor în jurul degetelor picioarelor ca centru relativ al rotației [1]).

Mișcarea de înșurubare a genunchilor prin ducerea gambelor înainte și în interiorul ocolirii, favorizează micșorarea presiunii schiurilor pe zăpadă (în special a cozilor) în momentul declanșării ocolirii, creează o poziție mai favorabilă a pîrghiilor și permite schiorului să regleze mai ușor gradul de așezare a schiurilor pe muchiile din deal.

Rolul principal în această mișcare îl joacă genunchii și șoldurile care se deplasează spre interiorul ocolirii, în timp ce rolul umerilor este secundar, partea superioară a trunchiului rămînînd relaxată, ceea ce permite o echilibrare mai bună și un lucru mai activ al brațelor.

Ca o consecință a acestui fapt tehnica schiului de competiție a scos la iveală și o altă formă de rotație a corpului, mișcarea de rotație inversă denumită „Gegenschulterschwung" — elanul umărului opus — în școala austriacă și de aici „Gegenschultertechnik" [2]) — tehnica umărului opus — ca o mișcare normală care respectă coordonarea obișnuită a omului între mișcarea brațelor și picioarelor în mers și alergare, unde umerii și șoldurile efectuează răsuciri contrare în jurul axei verticale. Mișcarea de rotație inversă trebuie considerată însă ca o rotație și nu ca o poziție rigidă a corpului, așa cum este înțeleasă uneori. Pentru o mai clară înțelegere a mișcării de rotație inversă, să o comparăm cu rotația normală.

Mișcarea de rotație normală începe de la umeri, se continuă prin corp, avînd ca ax umărul interior ocolirii și prin picioare se transmite schiurilor.

În mișcarea de rotație inversă mișcarea pornește de la șolduri sau genunchi și se transmite către tălpi într-un sens și către umeri în sens contrar. Începutul mișcării de rotație inversă este identic cu rotația normală, dar în momentul ghemuirii, în timp ce șoldurile sau genunchii continuă rotarea începută, umerii pornesc într-o rotație în sensul invers ocolirii.

[1]) Prof. Kruckenhauser St.: „Der Lehrweg steht — die diskussion geht um den Lehrgang" Leibesübungen und Leibeserziehung, Wien, 1953, nr. 9.

[2]) Idem.

Mișcarea de rotație inversă cere o deosebită mobilitate a trenului inferior.

Forța gravității

1. *Deplasarea centrului de greutate cu rol de a mări brațul cuplului de forțe de rotație.* Schimbarea poziției proiecției centrului de greutate a sistemului schior-schiuri pe suprafața de sprijin, deplasarea lui înainte sau înapoi în limitele suprafeței de sprijin, va modifica mărimea brațului cuplului de forțe, deci momentul forțelor de rotație. Valoarea acestui moment este proporțională cu valoarea deplasării centrului de greutate, condiționînd rotația schiurilor.

Deplasarea centrului de greutate înainte prin avîntare însoțită de ridicare sau ghemuire va provoca descărcarea cozilor schiurilor, care pot fi chiar ridicate de pe zăpadă, cum e cazul în ocolirile executate cu pivotare pe vîrfuri. În acest caz se ajunge la situația pe care o întîlnim cînd vrem să deplasăm lateral un obiect greu. Ridicîndu-l de un capăt partea ridicată va putea fi deplasată lateral cu destulă ușurință deoarece a fost eliminată rezistența laterală.

În tehnica modernă de concurs această deplasare a centrului de greutate înainte se recomandă a fi dusă la limita minimă necesară, deoarece mărind brațul cuplului de forțe de rotație intensitatea rotației va provoca alunecarea laterală a cozilor sub linia de pantă, deci creșterea inutilă a frînării. De asemenea avîntarea exagerată face ca ocolirea să devină greoaie, înceată și obositoare.

Mișcarea rămîne totuși utilă în anumite situații speciale (viraj complet pe arc cu rază mică, viraj pe contrapantă, în zăpadă mare, etc.).

2. *Deplasarea centrului de greutate cu rol de a declanșa ocolirea*

După cum știm proiecția centrului de greutate poate să treacă prin orice punct al suprafeței de sprijin sau chiar să-i depășească limitele, în funcție de poziția schiorului. În funcție de aceasta poate să se deplaseze și vectorul forței atracției gravității care acționează în planul pantei. Vom analiza două cazuri.

În primul caz, în coborîre oblică, micșorînd apăsarea muchiilor dinspre deal prin punerea schiurilor pe lat și deplasînd centrul de greutate înainte sau înapoi în interiorul bazei de susținere, par-

tea mai încărcată prin această deplasare se va angaja spre vale, spre linia pantei. Tot în coborîre oblică, păstrînd poziţia schiurilor înclinată spre deal şi deplasînd proiecţia centrului de greutate înainte sau înapoi, vom avea un rezultat invers decît în cazul precedent, deoarece în acest caz ducerea greutăţii corpului înainte va provoca blocarea vîrfurilor încărcate prin înfingerea muchiilor dinspre deal în zăpadă şi alunecarea cozilor descărcate. Ducerea greutăţii corpului înapoi va provoca blocarea cozilor încărcate în aceeaşi situaţie şi alunecarea vîrfurilor descărcate spre vale.

Situaţia prezentată în primul caz constituie după cum am mai văzut [1]) un element foarte important pentru declanşarea ocolirilor spre vale.

Cel de al doilea caz îl întîlnim mai ales în ocolirile paralele spre deal. Ambele cazuri constituie mişcări care pot fi folosite ca exerciţii pregătitoare pentru obişnuirea cu fineţea efectelor înclinării schiurilor pe muchiile din deal şi schimbării poziţiei proiecţiei centrului de greutate în interiorul poligonului de susţinere, exerciţii pregătitoare pentru executarea ocolirilor paralele.

Privită în ansamblu, mişcarea de balans în sens antero-posterior, în timpul executării unui viraj complet, va avea trei momente raportate la proiecţia centrului de greutate pe suprafaţa de alunecare :

1) în momentul intrării în ocolire, proiecţia centrului de greutate va fi puţin înaintea suprafeţei de alunecare ;

2) în momentul în care schiurile au ajuns pe linia de cea mai mare pantă, proiecţia centrului de greutate se va afla pe mijlocul suprafeţei de alunecare, greutatea fiind egal repartizată pe toată lungimea schiului, permiţînd înscrierea curgătoare a schiului în viraj şi evitarea derapajului ;

3) în momentul ieşirii din viraj, proiecţia centrului de greutate se va putea afla — de cîte ori este posibil — înapoia mijlocului suprafeţei de alunecare o scurtă fracţiune de timp, dînd schiurilor un impuls în viteza de alunecare.

[1]) Vezi balansul vertical.

Balansul lateral

Balansul lateral se realizează prin trecerea greutăţii corpului de pe un picior pe celălalt [2]).

Acest balans se poate executa atît cu schiurile paralele cît şi prin deplasarea laterală a schiurilor neparalele, depărtate convergent (plug) sau divergent (foarfecă) sau păşire. Schimbarea greutăţii corpului de pe un schiu pe celălalt se poate executa cu o frînare mai intensă sau mai redusă după felul cum este executată ocolirea sau chiar (în unele cazuri) fără frînare.

Vom analiza schematic fiecare situaţie.

— Balansul lateral în ocolirile cu schiurile paralele poate fi o urmare firească, aproape inevitabilă, atunci cînd schiurile nu sînt suficient de apropiate pentru a putea fi egal încărcate şi acţionate simultan cu aceeaşi intensitate. De asemenea dacă înainte de a începe ocolirea schiorul nu va încărca egal schiurile, ci va păstra poziţia obişnuită de coborîre oblică, cu greutatea ceva mai mult pe schiul din vale, împingerea în momentul ridicării se va executa cu mai mare intensitate de către piciorul din vale. Trecînd peste linia pantei, schiorul va trece (repartiza) greutatea corpului în mai mare măsură pe piciorul dinafara ocolirii.

Mişcarea se poate executa şi cu descărcarea completă a schiului interior ocolirii, care poate fi chiar ridicat în momentul trecerii peste linia pantei.

Această ocolire cu schiurile paralele prin descărcarea schiului interior şi chiar ridicarea lui de pe zăpadă, este în fond o variantă perfecţionată a ceea ce în şcoala veche a schiului austriac purta denumirea de „Lifted-Kristiania" sau cristiana cu ridicarea schiului interior.

O caracteristică a balansului lateral este amplitudinea mare a rotaţiei şoldurilor în axul lor sagital (antero-posterior). Dificultatea acestei mişcări constă

[2]) *Nota autorului:* În mod convenţional am considerat balansul, atît cel lateral cît şi cel vertical, mişcarea ce produce schimbarea poziţiei centrului de greutate a mobilului schior-schiuri însoţită de o modificare a presiunii schiurilor pe zăpadă iar împingerea laterală a şoldurilor în momentul arcuirii trunchiului în viraj am denumit-o deplasare laterală a şoldurilor care nu este însoţită întotdeauna de modificarea presiunii schiului pe zăpadă fiind doar o mişcare compensatoare pentru a neutraliza efectul negativ al forţei centrifuge.

în faptul că schiorul trebuie să facă față suprapresiunii ce apare sub linia pantei mai mult pe un singur picior.

În aceste condiții, la viteze mai mari, derapajul este aproape inevitabil, deoarece eliminarea lui necesită o forță deosebită în picioare pentru oprirea ghemuirii, ridicare și înclinarea schiului pe muchia din deal. Ceva mai mult, la viteze mari sau în zăpadă grea executarea unei ocoliri strînse cu greutatea mai mult pe schiul exterior, poate provoca accidente grave deoarece intensitatea forțelor de rotație depășesc rezistența la torsiune a oaselor gambei sau articulațiilor.

Ca variante ale ocolirii cu balans lateral pot fi considerate ocolirile cu schiurile paralele combinate cu păşire convergentă sau divergentă

— *La ocolirea cu schiurile paralele combinată cu păşire convergentă* în momentul balansului vertical, schiorul descarcă schiul exterior ocolirii și menținîndu-i vîrful pe zăpadă deplasează coada schiului paralel cu suprafața zăpezii ridicînd-o de pe zăpadă spre linia pantei ; apoi, trecînd greutatea corpului pe el, îi alătură schiul interior continuînd virajul cu schiurile paralele. În fond această ocolire este o variantă a ocolirii prin înfrînare, la care frînarea din momentul intrării în ocolire a fost înlocuită cu păşire. Prin această păşire se măreste raza arcului ocolirii cu schiurile paralele, deci se micșorează intensitatea forței centrifuge. Acest avantaj se pierde însă dacă în momentul în care a ajuns pe linia pantei, schiorul nu reușește să încarce egal schiurile pentru a continua ocolirea în condiții optime pe schiurile apropiate, paralele și egal încărcate. Dacă schiorul întîrzie cu aducerea schiului interior ocolirii și încărcarea lui, ocolirea va avea aceleași dezavantaje pe care le-am arătat la ocolirea paralelă prin balans lateral.

Un alt dezavantaj al acestei ocoliri, constă în faptul că executarea ei la viteză mare este foarte dificilă, aproape imposibilă, prezentînd aceleași riscuri ca toate ocolirile prin balans lateral.

— *La ocolirea cu schiurile paralele combinată cu păşire divergentă* declanșarea ocolirii pînă la linia pantei poate fi aceeași ca la oricare din ocolirile paralele. În momentul în care a ajuns pe linia pantei, schiorul ridică schiul interior ocolirii descărcat și orientîndu-l cu vîrful spre deal pe o nouă direcție, trece greutatea corpului asupra lui printr-o mișcare energică, explozivă, de ridicare și avîntare spre deal prin împingere în schiul din vale. Păşirea poate fi ajutată de împingerea în bățul dinafara ocolirii sau ambele bețe.

Întîrzierea păşirii în deal îngreunează executarea ei și provoacă deraparea schiului exterior ocolirii. Lipsa de explozivitate în execuție, avîntarea insuficient de energică spre înainte și spre deal cît și depărtarea exagerată a vîrfului schiului interior se poate solda cu o cădere foarte periculoasă.

Prin această păşire în deal schiorul micșorează arcul ocolirii și poate păstra înălțimea pantei cînd cerințele tacticii în concurs necesită acest lucru. Aducînd schiul din vale alături de cel din deal și încărcînd ambele schiuri egal, schiorul se află în condiții favorabile pentru a se angaja într-o nouă ocolire.

În fond această ocolire este o variantă a pasului de patinaj și ocolirii prin pași succesivi.

Ocolirea prin păşire divergentă este singura ocolire în care frînarea poate fi aproape complet eliminată și de aceea în tehnica de concurs este destul de des folosită în slalom și mai ales în slalom uriaș.

Unul din neajunsurile principale este că executarea ei la viteză mare este foarte dificilă.

— În sfîrșit vom reaminti aici de ocolirile prin frînare despre care am vorbit, ocolirea din plug, jumătate plug și ocolirea în foarfecă. Principiul de execuție al acestor ocoliri constă în crearea cuplului de forțe de rotație prin învingerea rezistenței laterale a zăpezii datorită efortului muscular făcut pentru deplasarea laterală a unui schiu și punerea în poziție oblică față de direcția de înaintare.

Acest mod de a dirija poziția schiurilor prin efort muscular, fie că este realizat cu schiul exterior ocolirii ca în ocolirile prin frînare, fie că este realizat cu schiul interior ocolirii ca în ocolirea în foarfecă, produce o puternică frînare a vitezei și de aceea se folosește numai cînd este necesar acest lucru. Aceste ocoliri îmbină ocolirea și frînarea într-un singur element, păstrînd direcția de înaintare ; sub acest aspect ele prezintă un oarecare avantaj față de derapajul lateral, ca mijloc de frînare în ocolirile paralele. Poziția nepa-

ralelă a schiurilor le face însă să nu poată fi folosite la viteze mari fără riscuri deosebite.

3. FACTORII CARE AU ROLUL DE A LIMITA AMPLITUDINEA FORŢELOR CE SE NASC ÎN MOMENTUL DECLANŞĂRII OCOLIRII

Blocajul

Pentru ca mişcarea unui segment al corpului să poată fi efectuată sau transmisă în direcţia dorită, este necesară limitarea ei ca amplitudine, direcţie, intensitate etc. şi de aceea, la un moment dat, celelalte segmente trebuie să fie fixate într-o anumită poziţie.

Acest lucru să nu fie înţeles greşit, deoarece blocarea mişcării unor segmente ale corpului nu trebuie să capete un caracter rigid, de înţepeneală, static, ci ca o încordare elastică de moment ; de exemplu blocajul balansului vertical sau blocajul rotaţiei.

Acelaşi lucru este valabil atunci cînd ne referim la blocarea mişcării mobilului schior-schiuri în ansamblu, în raport cu interacţiunea lui cu mediul exterior ; de exemplu : oprirea alunecării laterale în timpul executării unei ocoliri, adică blocarea derapajului prin înclinarea schiurilor pe muchiile dinspre deal, prin încărcarea accentuată a schiului din deal etc. Să analizăm cîteva din aceste probleme.

Am vorbit despre rotaţie, despre blocajul rotaţiei şi considerăm că nu mai este necesar să insistăm asupra acestui lucru care în general a fost enunţat. Ne vom opri deci la *blocarea balansului vertical şi alunecării laterale.*

În cazul în care declanşarea ocolirii este favorizată prin ghemuire, momentul trecerii peste linia pantei corespunde cu momentul final al ghemuirii, care după cum am văzut produce depăşirea presiunii normale iar ridicarea care urmează are de asemenea drept consecinţă, în prima fază, depăşirea presiunii normale a schiurilor pe zăpadă. Această suprapresiune devine şi mai accentuată datorită forţei centrifuge. Folosind acest procedeu avem asigurată de la începutul intrării sub linia pantei (faza cea mai critică a blocării derapajului) şi pînă la orientarea pe noua direcţie, deci pînă în momentul stingerii efectului inerţiei datorit schimbării de direcţie şi blocării rotaţiei, o suprapresiune a schiurilor pe zăpadă. Această suprapresiune creează condiţii favorabile blocării derapajului dacă se asigură creşterea corespunzătoare a reacţiei solului prin înclinarea schiurilor pe muchiile dinspre deal şi printr-o poziţie a corpului adecvată. Este necesar ca schiorul să oprească ghemuirea cînd schiurile au ajuns pe linia pantei şi să o înlănţuie cu ridicarea într-o mişcare continuă, elastică, avînd schiurile paralele apropiate şi egal încărcate. În cazul folosirii mişcării de balans jos-sus-jos, dacă în momentul în care corpul se află perpendicular pe pantă ridicarea este oprită şi începe ghemuirea, presiunea schiurilor pe zăpadă va creşte peste cea normală, deci se creează de asemenea condiţii favorabile blocării derapajului îndeplinindu-se aceleaşi cerinţe ca şi în cazul precedent.

Dacă se continuă ghemuirea, presiunea va scădea şi deci se vor crea premise favorabile derapajului pînă în momentul în care se opreşte ghemuirea şi începe ridicarea.

Totuşi, această scădere a presiunii care poate fi evitată printr-o blocare la timp a ghemuirii, nu va fi prea mare, deoarece în acest timp pe lîngă gravitate mai acţionează şi forţa centrifugă.

Pentru a folosi suprapresiunea pentru blocarea derapajului este necesar ca cele trei momente care o pot provoca: oprirea ridicării şi începerea ghemuirii, oprirea ghemuirii şi ridicarea, să fie cît mai bine înlănţuite pînă la terminarea virajului şi însoţite de înclinarea corespunzătoare a schiurilor pe muchiile dinspre deal şi a corpului arcuit.

Aplecarea schiurilor pe muchiile dinspre deal trebuie să dureze cît mai puţin. În principiu, se recomandă ca schiurile să rămînă cît mai puţin pe muchii şi cît mai mult pe întreaga suprafaţă de alunecare, deoarece astfel viteza de coborîre este mai mare.

În ansamblu blocarea elastică şi la timp a balansului vertical, însoţită de schimbarea de înclinaţie a schiurilor pe muchii, vor evita rămînerea inutilă în viraj, dînd uneori imaginea aparentă că schiorul „pluteşte pe suprafaţa zăpezii".

Variaţiile de înclinare a schiurilor pe muchiile din deal trebuie executate cu multă fineţe şi precizie, cores-

punzător fiecărui moment din timpul virajului, pentru a nu provoca o bruscare ce ar împiedica alunecarea lină, curgătoare, care lasă pe zăpadă o urmă continuă şi îngustă. Încărcarea accentuată progresiv a schiului din deal poate de asemenea contribui la înlăturarea derapajului, dar această mişcare cere o deosebită măiestrie, pentru că cea mai mică greşeală se poate solda cu întreruperea virajului, prin căzătură chiar. Dozarea acestei încărcări poate fi ajutată de sprijinul pe bâtul din deal. În sfîrşit, trecerea greutăţii pe schiul din deal printr-o păşire scurtă poate de asemenea contribui la oprirea derapajului, lucru posibil însă la viteze reduse şi ajutat de sprijinul pe bâtul dinafara ocolirii.

★

Această privire de ansamblu asupra bazelor tehnicii ocolirilor în schiul alpin, nu ne poate duce decît la o singură concluzie. Însuşirea şi perfecţionarea tuturor elementelor tehnice de bază şi a variantelor lor vor da schiorului un bagaj larg de deprinderi tehnice pe baza cărora, în funcţie de particularităţile individuale, se va putea rezolva întreaga gamă a problemelor tactice pe care terenul şi sistemele de porţi le pun într-o cursă de slalom sau coborîre.

El trebuie să discearnă în mod creator şi să aleagă cea mai justă soluţie. După cum artistul, pictorul sau muzicantul are la dispoziţie o întreagă gamă de culori sau note, ale căror nuanţări trebuie să le stăpînească la perfecţie pentru a reda în mod creator o imagine sau o melodie, schiorul trebuie să stăpînească întreaga tehnică şi să înlănţuie fiecare element în mod armonios.

Poate nu greşim cînd afirmăm că una din cauzele pentru care schiorii noştri nu obţin rezultate corespunzătoare posibilităţilor lor este că ei nu au reuşit încă în suficientă măsură să stăpînească şi să folosească în mod creator întreaga gamă a elementelor tehnice.

BIBLIOGRAFIE

1. Agranovski M. A. prof. — „Lîjnîi sport", Moskva, 1954.
2. Bielczkz I., Ziobrzyuski St. — „Narciastwo", Warszawa, 1953.
3. Bogdanov G. P. — „Bazele teoretice ale tehnicii ocolirilor la schi", Teoria şi Practica, nr. 7/1954.
4. Branderberger H. und Läuchi A. — „Ski Mechanik", St. Gallen, 1948.
5. Burger W. dr. ing. — „Schule des Skilaufs", Wien, 1949.
6. Burger W. dr. ing. — „Der Moderne Semmschwung", Leibesübungen und Leibeserziehung, Wien, 1951, nr. 10.
7. Couttet James — „Sky Technique, Competition", Chamonix-Mont-Blanc, 1952.
8. Frendo Edouard — „Le sky, la technique française", Chamonix, 1949.
9. Huss Karl-Maurer C. Heinrich — „Ski-Abfhart", Graz-Wien, 1949.
10. Iliescu Andrei conf. dr. — „Curs de anatomie şi biomecanică", I.C.F., vol. II, Bucureşti, 1956.
11. Ivanov F. V. — „Despre tehnica schiorului la coborîrile în linie dreaptă", Teoria şi Practica, nr. 1/1953.
12. Jaques A. dr. — „Sky de descente" (Technique française), Grenoble, 1950.
13. Köller Eduard — „Grundsätze fur Neuen Skilehrplan", Leibesübungen und Leibeserziehung, nr. 9, Wien, 1953.
14. List M. — „Zur Krise des Modernen Skilaufs", referat la al 3-lea Congres internaţional de învăţămînt al schiului, Val d'Isère, 1953.
15. Mejovsec Milko prof. — „Biomehanika i Metodika Skijanja", Zagreb, 1955.
16. Mitra Gheorghe — „Unele probleme ridicate de întrecerile de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo", Cultură Fizică şi Sport, nr. 5, 1956.
17. Nagornii V. E. — „Skola lijnika", Moskva, 1951.
18. Perovici Constantin lector — „Curs de fizică", I.C.F., Bucureşti, 1956.
19. Rubi Christian — „Strömungen im Skiunterricht", referat la cel de al 2-lea Congres internaţional din învăţămînt al schiului, Davos, 1953.
20. Schwenninger Ferdinand — „Moderner Skilauf", Insbruck, 1948.

Exerciții cu haltere pentru dezvoltarea fizică generală

CORNEL BUCUR
asistent la catedra de atletică grea a I.C.F.

Majoritatea sportivilor noștri folosesc prea puțin exercițiile cu haltere. Chiar și antrenorii se feresc să introducă în pregătirea sportivilor exercițiile cu haltere, susținînd că asemenea exerciții îi „anchilozează, îi fac rigizi". Însă aceiași antrenori se străduiesc ca sportivii lor să obțină performanțe bune, lucrează la fiecare antrenament foarte atent, dar performanțele nu apar. Majoritatea sînt lipsiți de forță.

În asemenea situații, „vina" o poartă numai sportivul care nu reușește să mulțumească pe antrenor. Socotim că deseori se pune prea mare accent pe tehnică și se neglijează dezvoltarea forței. Sportivul trebuie să aibă o temelie puternic consolidată, pe care să se poată clădi elementele tehnice ale sportului respectiv. Dacă această temelie este șubredă, clădirea noastră se dărîmă.

Exercițiile cu haltere sînt variate și se adresează fiecărei grupe musculare, ceea ce face ca prin practicarea lor, organismul să se dezvolte armonios.

La baza dezvoltării volumului muscular stau repetările care însă trebuie făcute cu greutăți accesibile fiecărui grup de mușchi. Nu este bine să lucrăm cu greutăți prea ușoare, deoarece în această situație mușchiul capătă o rezistență bună, asemănătoare cu rezistența unui tăietor de lemne, care poate tăia ore întregi fără să obosească prea mult, dar în schimb nu capătă o forță superioară. Nici greutățile prea mari, nu sînt indicate deoarece obosesc organismul aducîndu-l într-o stare de surmenaj.

Înainte de a trece la descrierea acestor exerciții, este bine să arătăm care sînt aparatele necesare efectuării acestor exerciții și cum se prezintă acestea ca formă.

1. Aparatul cel mai important este *haltera „tip olimpic"*, formată dintr-o bară transversală și o serie de discuri de diferite mărimi, care se atașează la capetele barei. Cu acest aparat se poate executa o întreagă gamă de mișcări, cu ambele brațe sau cu un braț.

2. Mai avem nevoie de o serie de greutăți mai mici, numite *„hantele"*, care sînt asemănătoare cu haltera, dar diferă ca greutate. Ele pot fi de diferite dimensiuni și greutăți. Aceste hantele se pot înlocui cu discurile de la haltera mare.

3. Este necesară și o banchetă asemănătoare unei bănci de gimnastică, dar care are deasupra un plan ce se poate așeza la diferite înclinații, în funcție de exercițiul pe care-l executăm. La nevoie, putem să ne folosim și de banca de gimnastică, pe care o putem fixa pe un spalier la diferite grade de înclinare.

4. De asemenea, mai trebuie 2 suporți pe care așezăm haltera atunci cînd dorim să facem exerciții pentru musculatura membrelor inferioare.

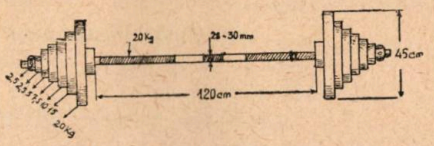
5. Mai putem folosi o serie de scripeți, necesari efectuării unor exerciții, care nu se pot executa cu celelalte aparate.

6. Mai este necesar un podium de scînduri, pe care așezăm haltera ce poate avea diferite dimensiuni: 2×2 m; 3×3 m; 4×4 m.

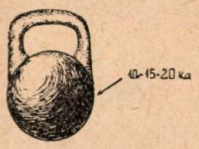
Aceste aparate nu le folosesc numai acei ce vor să obțină performanțe în domeniul halterelor, ci orice sportiv care dorește să se dezvolte din punct de vedere fizic.

Exercițiile le vom împărți pe grupe musculare pentru a putea fi urmărite mai ușor. Pentru fiecare grupă muscu-

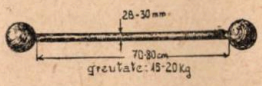
lară dăm mai multe exerciții, cu specificarea modului de acționare, a numărului de repetări și a greutăților folosite.



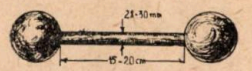
1. Haltera olimpică



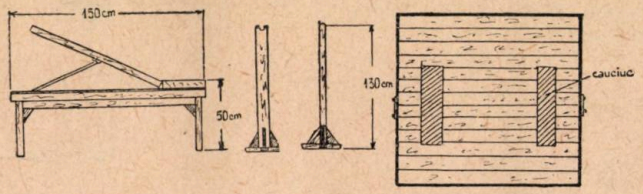
Greutate cu mînere (buldog)



2. Hantelă tip mare



Hantelă tip mic



3. Banchetă 4. Suporți 5. Podium

I. Centura scapulară — mușchiul deltoid

1. Stînd, ușor depărtat, brațele pe lîngă corp cu greutățile în mîini. Ducerea brațelor prin lateral în sus, cu menținerea coatelor întinse, poziția mîinii rămînînd aceeași de jos pînă sus (dosul mîinii fiind lateral iar sus spre interior). Se poate face și cu răsucirea pumnului, atunci cînd brațele au ajuns la orizontală.

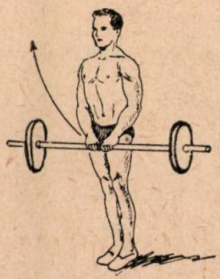
Greutatea hantelelor 2,5—5 kg ; 7—10 repetări.

2. Stînd, ușor depărtat, brațele în jos, cu bara în mînă cu degetele orientate în jos; ducerea brațelor întinse prin înainte în sus, revenire.

Mișcarea se poate face și cu hantele dacă nu avem bară mai ușoară, în ritmul respirației și păstrînd poziția verticală a corpului.

Distanțele de apucare se pot schimba.

Greutatea halterei 15—20 kg ; 7—10 repetări.



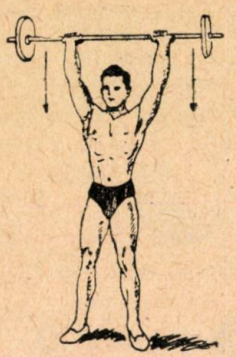
3. Împingerea halterei din față, cu diferite distanțe de apucare și cu diferite prinderi :

— spre apucat (degetele spre exterior),

— dinspre apucat (degetele spre interior).

Exercițiul dezvoltă și mușchiul tricepsul brahial.

Greutatea halterei 20—25 kg; 7—10 repetări.



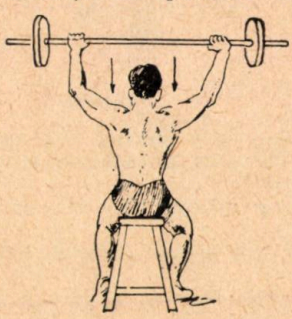
4. Din stînd, împingerea hantelelor de la umăr, simultan sau alternativ; braţele merg pe verticală, trunchiul uşor înclinat înapoi. Mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

Exerciţiul dezvoltă şi muşchiul tricepsul brahial.

Greutatea hantelelor 10—15 kg; 7—10 repetări.

II. Muşchiul tricepsul brahial

1. Din şezînd pe scaun, împingerea halterei din faţă şi de la ceafă cu diferite distanţe de apucare; trunchiul



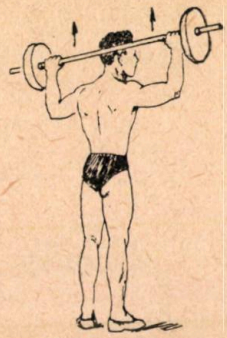
se menţine drept, iar mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

Exerciţiul este bun şi pentru muşchiul deltoid, fascicolul anterior şi lateral.

Greutatea halterei 15—20 kg; 7—10 repetări.

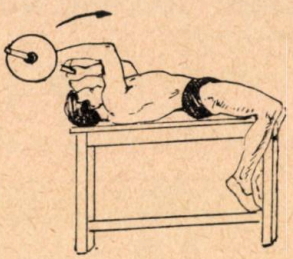
2. Din stînd, împingerea halterei din faţă şi de la ceafă, cu diferite distanţe de apucare.

Greutatea halterei 15—20 kg; 7—10 repetări.



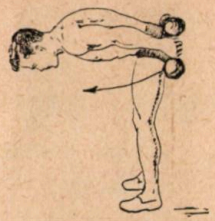
3. Culcat pe banchetă, membrele inferioare fixate lateral faţă de banchetă, haltera apucată la lăţimea umerilor (sau puţin mai îngust) dusă către creştetul capului cu coatele orientate către în sus, braţele fiind flexate din articulaţia cotului; întinderea braţelor pînă ce bara ajunge deasupra feţei, revenire.

Greutatea halterei 15—20 kg; 7—10 repetări.



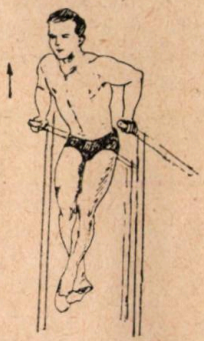
4. Depărtat, aplecat la 90^0, braţele flexate din cot cu greutatea adusă la piept; extensia braţelor către înapoi, cotul rămînînd fixat de torace.

Greutatea hantelelor 2,5—5 kg; 7—10 repetări.



5. Din sprijin la paralele, îndoirea și întinderea brațelor (flotări). Exercițiul dezvoltă și mușchii pectorali.

Se fac 7—10 repetări.



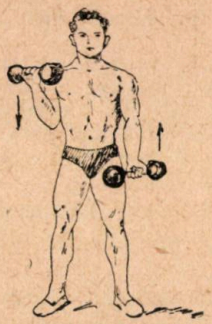
6. Stînd, cu brațele îndoite din articulația cotului ; în mîini ținem un baston de 50—60 cm, de care se leagă un cablu ce trece printr-un scripete și care are la capăt o greutate. Se întind brațele în jos, apoi se îndoaie opunînd rezistență greutății.

Greutatea atîrnată de cablu 10—15 kg ; 12—15 repetări.

III. Mușchiul biceps

1. Stînd cu brațele în jos ; cu hantelele în mînă, îndoirea alternativă a brațelor. Coatele stau lipite de torace.

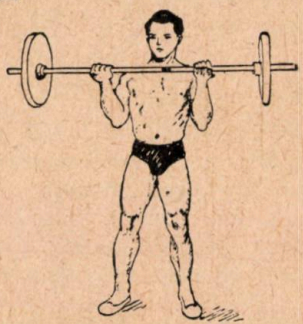
Greutatea hantelelor 5—7 kg ; 10—15 repetări.



2. Stînd, ușor depărtat, brațele în jos, ținînd haltera în mînă, apucată la lățimea umerilor, degetele orientate în sus ; se execută flexarea brațelor pînă ce haltera ajunge sub bărbie.

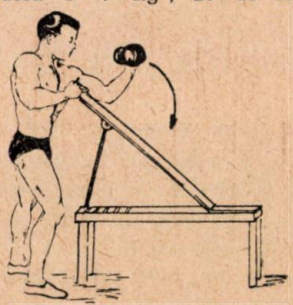
Coatele stau lipite de torace, iar mișcarea se face în ritmul respirației.

Greutatea halterei 15—20 kg ; 10—15 repetări.



3. Fixarea antebrațului și brațului în toată lungimea lor pe bancheta înclinată la 45^0, cu greutatea în mînă, cu degetele orientate în sus. Flexarea antebrațului, brațul rămînînd pe banchetă, pînă ce mîna cu greutatea ajunge la umăr, revenirea se face lent.

Greutatea 5—7 kg ; 10—15 repetări.



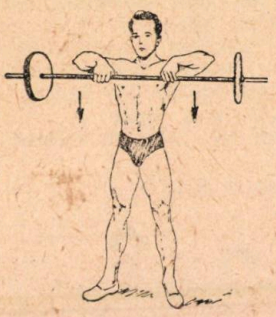
IV. Muşchii spatelui

1. Stînd, uşor depărtat, braţele în jos cu haltera apucată la lăţimea umerilor. Tragere în sus cu menţinerea coatelor lateral pînă ce bara halterei ajunge sub bărbie ; coborîre lentă.

Se poate executa şi cu apucare mai apropiată sau mai depărtată.

Mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

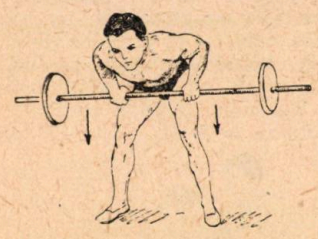
Greutatea halterei 15—20 kg ; 7—10 repetări.



2. Mult depărtat, trunchiul aplecat la 90^0. Braţele, cu haltera prinsă puţin mai larg decît lăţimea umerilor, întinse în jos. Tragere spre piept, cu menţinerea coatelor lateral.

Mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

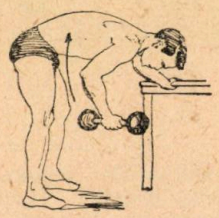
Greutatea halterei 20—25 kg ; 7—10 repetări.



3. Trunchiul aplecat la 90^0, un braţ sprijinit de banchetă, celălalt întins în jos cu o hantelă în mînă ; tragere în sus, cu cotul lateral, pînă ce greutatea ajunge sub axilă.

Mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

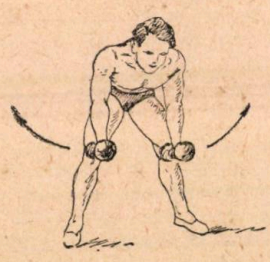
Greutatea hantelei 7—10 kg ; 7—10 repetări.



4. Uşor depărtat, trunchiul aplecat la 90^0 ; braţele întinse în jos cu hantele în mînă ; ducerea braţelor lateral pînă la orizontală cu coatele întinse; revenire lentă.

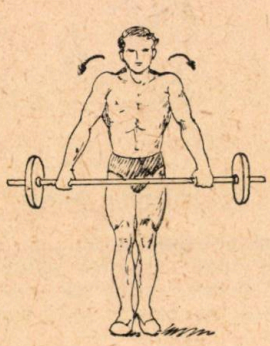
Mişcarea se face în ritmul respiraţiei.

Greutatea hantelelor 2,5—5 kg ; 7—10 repetări.



5. Stînd, cu haltera în faţă, braţele întinse în jos, distanţa de apucare mai mare decît lăţimea umerilor ; rotaţii ale umerilor în ambele sensuri, cît mai amplu.

Greutatea halterei 25—30 kg ; 5—7 repetări într-un sens şi 5—7 în celălalt.



6. Stînd, ușor depărtat, brațele întinse înainte la nivelul umerilor, cu hantele în mîini, palmele față-n față ; ducerea brațelor lateral pe orizontală, revenire.

Mișcarea se face în ritmul respirației.

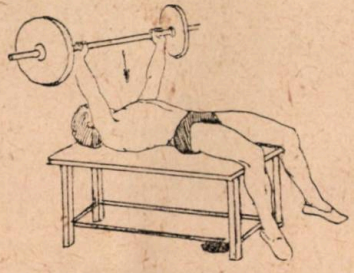
Greutatea hantelelor 5—7 kg; 5—7 repetări.

V. Mușchii pectorali

1. Pe spate culcat pe bancheta la orizontală, cu haltera apucată la lățimea umerilor ; împingeri pe verticală. Se poate apuca la diferite distanțe și se poate executa fie cu coatele lateral, fie cu ele apropiate de torace.

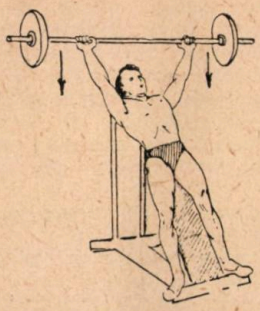
Mișcarea se face în ritmul respirației.

Greutatea halterei 25—30 kg ; 7—10 repetări.



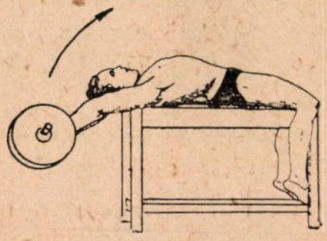
2. Pe spate culcat pe bancheta înclinată la 45^0, haltera apucată la lățimea umerilor ; împingeri pe verticală. Se pot modifica atît planurile de înclinare a banchetei cît și distanța de apucare.

Greutatea halterei 25—30 kg ; 7—10 repetări.



3. Pe spate culcat pe bancheta la orizontală, mîinile ținînd haltera în prelungirea corpului, deasupra capului cu brațele întinse ; ducerea halterei spre abdomen, apoi revenire. Distanța de apucare este cît lățimea umerilor iar coatele stau întinse în timpul mișcării.

Greutatea halterei 10—15 kg ; 7—10 repetări.

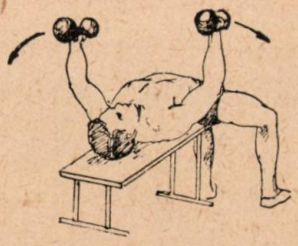


4. Pe spate culcat pe bancheta la orizontală, brațele lateral ținînd hantele în mîini ; ducerea brațelor deasupra toracelui pe verticală, menținînd coatele puțin îndoite pentru a nu forța articulația.

Se poate executa și pe un plan înclinat sau cu încrucișarea brațelor deasupra pieptului.

Mișcarea se execută în ritmul respirației.

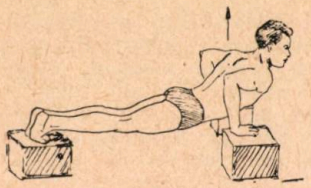
Greutatea hantelelor 2,5—5 kg ; 10—15 repetări.



5. Înainte culcat, mîinile pe 2 suporţi aşezaţi la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, picioarele pe un al treilea sprijin, capul întins în prelungirea trunchiului; îndoirea şi întinderea braţelor (flotări), cu coatele orientate lateral sau apropiate de corp. Distanţele între suporţi pot fi diferite.

— Mişcarea se efectuează în ritmul respiraţiei ; 5—7 repetări.

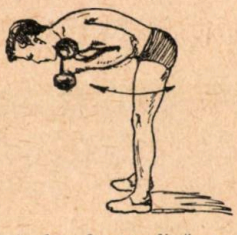
— Se poate executa şi cu aşezarea unei greutăţi pe spate.



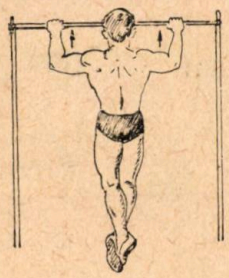
VI. Muşchii dorsali

1. Uşor depărtat, trunchiul înclinat înainte la 90^0, braţele întinse în jos; ducerea braţelor către înapoi pînă la orizontală.

Greutatea hantelelor 2,5—5 kg ; 7—10 repetări.

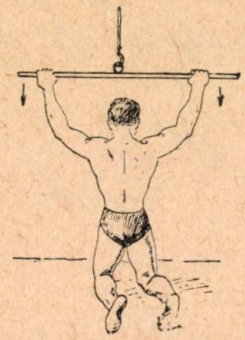


2. Trageri la bara fixă cu distanţă mare de apucare. Se execută atît în faţă cît şi la ceafă. Repetările se fac proporţional cu posibilităţile fiecăruia.



3. Pe genunchi, braţele depărtate, ţinînd un baston care se continuă cu un cablu ce trece printr-un scripete şi are la celălalt capăt o greutate; trageri la ceafă cu coatele lateral.

Greutatea 10—15 kg; 7—10 repetări.

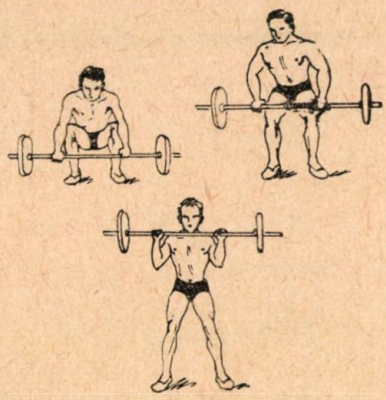


VII. Muşchii regiunii lombare

1. Luarea halterei de jos la piept fără fandare ; distanţa de apucare la lăţimea umerilor.

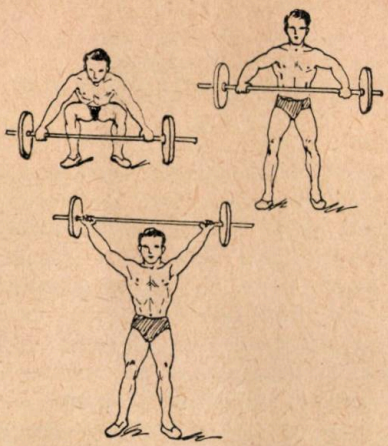
— Greutatea halterei 35—40 kg ; 5—7 repetări.

— Se poate executa şi fără lăsare pe podium la fiecare repetare (din atîrnat).



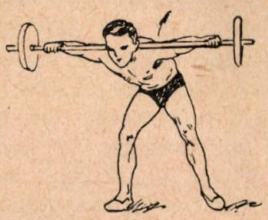
2. Ridicarea halterei, în sus într-o singură mişcare, fără oprire ca la procedeul „smuls", cu ducerea coatelor prin lateral. Distanţa de apucare este largă.

Greutatea halterei 20—25 kg ; 5—7 repetări.



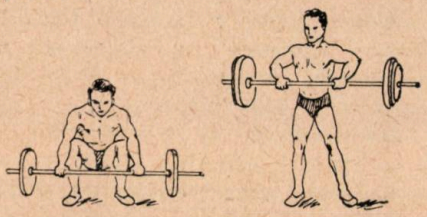
3. Depărtat, bara pe ceafă menținută de brațe ; aplecare la orizontală și ridicare energică, menținîndu-se capul în prelungirea trunchiului.

Greutatea halterei 15—20 kg ; 7—10 repetări.



4. Din poziția joasă de plecare cu haltera (start), ridicare cu îndreptare completă și tracțiune din brațe, pînă aproape de piept ; se face cu ridicare pe vîrfuri.

Greutatea halterei 45—50 kg ; 3—5 repetări.

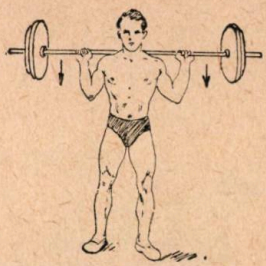


VIII. **Musculatura membrelor inferioare**

1. Depărtat, stînd (la lățimea umerilor), cu haltera pe umeri; genuflexiuni.

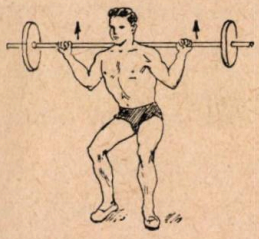
— Se pot executa și ținînd haltera pe piept.

— Greutatea halterei 45—55 kg ; 5—7 repetări.



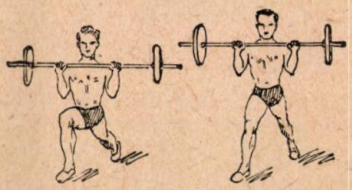
2. Cu haltera pe umeri, genuflexiuni rapide cu săritură.

Greutatea halterei 20—25 kg ; 7—10 repetări.



3. Fandare cu greutate pe ceafă sau pe piept ; îndreptarea piciorului din față ; revenire.

Greutatea halterei 25—30 kg ; 5—7 repetări.

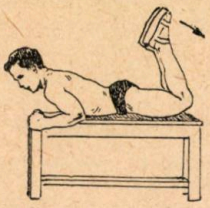


4. Cu două greutăți pe umeri, ridicări pe vîrfuri cu genunchii întinși.

Greutățile au cîte 10—15 kg ; 10—15 repetări.

5. Înainte culcat pe banchetă, cu greutăţi fixate pe tălpi ; flexarea gambei pe coapsă şi revenire.

Greutăţile au cîte 5—7 kg ; 10—15 repetări.

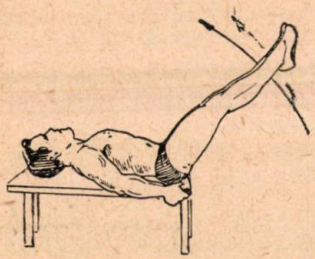


IX. **Muşchii centurii abdominale**

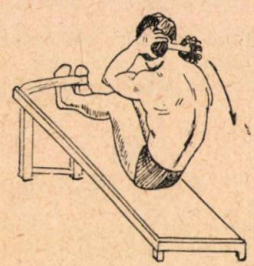
1. Culcat pe banchetă la orizontală ; ridicarea şi coborîrea picioarelor cu genunchii întinşi.

Se pot face forfecări, cercuri, pedalat etc.

Repetări : 7—10 ori.



2. Culcat pe bancheta înclinată la 30^0, cu picioarele fixate în partea de sus cu o curea ; ridicarea şi coborîrea



trunchiului, la început liber şi apoi cu o greutate pe piept sau la ceafă. Genunchii se îndoaie puţin.

Greutate: 5—7 kg ; 7—10 repetări.

★

Exerciţiile recomandate mai sus, pot contribui în mare măsură la dezvoltarea fiecărei grupe musculare. În antrenament este greu însă să le executăm în fiecare lecţie. Se vor alege deci unul sau două exerciţii pentru fiecare grupă musculară, iar la lecţia următoare de antrenament se vor efectua şi celelalte. Înainte de a începe exerciţiile, se va face o încălzire generală, pentru a se evita accidentele.

Exerciţiile se execută pe serii de repetări. O serie de repetări este formată din 3—5—7—10 sau 15 repetări care constituie o „repriză". Se fac pentru fiecare exerciţiu 3—5 „reprize" între care se lasă timp de odihnă de aproximativ 2 minute.

În timpul execuţiei trebuie să fim foarte atenţi la respiraţie, deoarece ea joacă un rol hotărîtor în buna desfăşurare a antrenamentului. În general, exerciţiile trebuie executate în ritmul respiraţiei pentru a asigura ritmul mişcării şi a da organismului oxigenul necesar.

La fiecare mişcare trebuie să avem o ţinută corectă pentru ca muşchii să se dezvolte armonios, proporţional cu lungimea pîrghiilor osoase. Mişcările trebuie executate cu maximum de amplitudine, căutînd să obţinem totodată şi o bună mobilitate.

Antrenamentele se vor succede cu o zi interval între ele, pentru a da organismului timpul necesar de odihnă.

Observații asupra conținutului activității jucătorului de tenis de masă în meci și în antrenament *)

ELLA ZELLER
maestră emerită a sportului,

Succesele internaționale ale jucătoarelor și jucătorilor noștri fruntași și larga răspîndire a tenisului de masă în rîndurile cetățenilor de toate vîrstele din țara noastră, impun o permanentă îmbunătățire a pregătirii și perfecționării metodelor de antrenament.

În cadrul schimburilor de experiență cu cei mai buni jucători din lume, observînd metodele lor de pregătire și comparîndu-le cu ale noastre, am constatat multe deosebiri. De asemenea, am constatat că specificul pregătirii jucătorilor dintr-o țară este determinat în genere de „tradiție".

Prezentat în mod sumar, conținutul antrenamentului jucătoarelor și jucătorilor din diferite țări cu performanțe superioare în domeniul tenisului de masă este în general următorul :

Japonia. Din cele discutate cu Ogimura, campion mondial pe anul 1956 la simplu băieți, socotit drept cel mai bun teoretician și tehnician japonez, am aflat că antrenamentul lor se desfășoară fără întrerupere în tot cursul anului, fără pauze chiar și după cele mai mari competiții. Ogimura a motivat necesitatea acestui sistem prin faptul că în Japonia există foarte mulți jucători de valoare sensibil apropiată și orice întrerupere a antrenamentului îl pune pe cel mai bun în situația de a fi egalat sau depășit de ceilalți. Siguranța în atac, cît și ritmul susținut și rapid al jocului japonez sînt o dovadă a unui sistem de antrenament intens și continuu în ședințe de aproximativ trei ore sau poate chiar mai mult ; jucătorii japonezi își antrenează loviturile prin contraatacuri numai pe o parte și mai tîrziu pe toate direcțiile ; de asemenea, i-am văzut deseori jucînd patru la o masă, cîte doi diagonal cu cîte o minge.

A	C
D	B

A + B cu o minge
C + D cu altă minge

Mobilitatea și ușurința în mișcări a jucătorilor Tanaka și Ogimura — campioni mondiali — și a jucătoarelor Watanabe, Eguchi, Tanaka etc., rezistența fizică și nervoasă cu care adesea îi depășesc pe adversari, ne fac să credem că acordă o atenție deosebită pregătirii lor fizice. În cursul ultimelor campionate mondiale i-am văzut deseori executînd exerciții libere de gimnastică cu frecvență mare, individual sau în grup, executînd exerciții libere, iar pe Eguchi și pe celelalte jucătoare executînd cu ușurință un pod sau alte exerciții acrobatice.

În **Anglia**, antrenamentul nu decurge după un sistem sau o metodă specială. Sportivul joacă atunci cînd „are chef" și cît îi place. Bergmann, surorile Rowe și Leach joacă multe meciuri de demonstrație ; tehnica lor a cîștigat astfel în spectaculozitate, dar nu și în eficacitate. Nu același lucru se poate spune despre Haydon, care pare a se antrena organizat ; ea este totodată una din cele mai bune jucătoare de tenis din Anglia. Bergmann, ca fost boxer, are un excelent joc de picioare.

R. P. Ungară este una din țările cu o veche tradiție în tenisul de masă și cu un ridicat nivel tehnic. Jucătorii unguri au adoptat sistemul antrenamentului pe perioade : pregătitoare, fun-

*) Din lucrarea de diplomă revizuită, efectuată sub conducerea științifică a prof. Leon Teodorescu, șeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

damentală şi de tranziţie, cu tabere de pregătire scurte de o lună, în diferitele etape competiţionale. În general, conţinutul antrenamentului lor constă în seturi şi meciuri multe (20—30—35 seturi pe zi) jucate pe diverse stimulente ale factorului emotiv şi interesului maxim. Se joacă în două sau mai multe „etape" pe zi cu întreruperi ; aceasta este o formă apropiată de cea a concursurilor de tenis de masă. Taberele sînt organizate la Tatatováros, jucătorii fiind cazaţi în imediata apropiere a sălii şi terenurilor de sport. Durata zilnică a antrenamentului variază între 2—3 ore (Sido, Gyetvay, Szepessi, Gizi Farkas, Éva Koczián) şi 5—6 ore, cum procedează Berczik. Acesta se antrenează zilnic cîte 5—6 ore chiar şi în perioadele cînd ceilalţi jucători se antrenează doar de 3—4 ori pe săptămînă. În perioada de tranziţie şi pregătitoare jucătorii unguri practică sporturi complimentare.

R. Cehoslovacă. Andreadis, Stipek, Vihnanovsky şi Tereba declară că cel mai intens antrenament al lor este de 3—4 ori pe săptămînă a cîte 1½—2 ore, rareori mai mult. Cu toate acestea Andreadis este renumit prin regularitatea jocului şi uşurinţa executării loviturilor de atac, fiind comparat cu „o maşină care trage şi nu greşeşte. Dar pregătirea fizică a jucătorilor cehi lasă de dorit deoarece, după părerea noastră, este neglijată.

În Suedia, Belgia, Iugoslavia, Franţa nu se poate vorbi de un sistem de antrenament propriu ţării respective ; sînt sisteme-forme individuale, caracterizate prin antrenamente sporadice, mai mult sau mai puţin intense, la aprecierea personală, în general mai accentuate în preajma unei competiţii. De exemplu Dolinar (Iugoslavia), în repetate rînduri campion internaţional, face doar cîteva antrenamente în preajma concursului ; deseori joacă la competiţii neantrenat cu randament surprinzător de bun. El atribuie aceasta caracterului hazardat al jocului său cu burete.

La noi în ţară, conţinutul antrenamentelor (cantitativ şi metodic) este o preocupare permanentă cu tendinţe de adaptare la particularităţile individuale şi condiţiile de concurs. Problema duratei antrenamentului zilnic în diferitele perioade de antrenament a fost deseori dezbătută şi experienţa acumulată ne-a dus la folosirea a 3—4 lecţii de antrenament, cu o durată de 2—2½ ore fiecare, pînă la 6 lecţii de antrenament pe săptămînă — cîte una pe zi — cu o durată de 3—3½ ore în perioada pregătitoare. În perioada fundamentală am încercat să verificăm efectele creşterii intensităţii antrenamentului, făcînd săptămînal cîte două antrenamente suplimentare (două pe zi, dimineaţa şi seara, fiecare cu o durată de 2—2½ ore, total 4—4½ ore zilnic). Lecţia a fost împărţită în „etape" a cîte 20—30 minute, după care se schimba partenerul. În aceste „etape" se face „joc metodic", respectiv teme de joc, constînd din executarea loviturilor numai pe o parte combinate cu direcţii obligatorii şi seturi cu joc normal. Timpul rezervat antrenării fiecărei lovituri este mai îndelungat în perioada pregătitoare, spre deosebire de cea fundadamentală, cînd se consacră timp mai mult seturilor.

★

Progresele continue ale jucătorilor romîni şi afirmarea noastră pe plan internaţional şi mondial ne îndreptăţesc să credem că în general am mers pe o linie bună în problemele antrenamentului nostru. Cu toate acestea, din cele relatate reiese că în pregătirea jucătorilor de tenis de masă mai există multe aspecte în care metodele folosite în antrenament nu au o motivare bazată pe date obiective.

Din dorinţa de a contribui la dezvoltarea bazei ştiinţifice a pregătirii jucătorilor din ţara noastră, am început efectuarea unor experienţe şi cercetări privind metodica antrenamentului în tenisul de masă. Rezultatele primei părţi a acestor cercetări sînt consemnate în rîndurile ce urmează, cu speranţa că vor aduce unele contribuţii în orientarea pregătirii jucătorilor şi jucătoarelor de tenis de masă fruntaşi.

În efectuarea acestor cercetări am plecat de la următoarele premise :

1. Pregătirea jucătorilor trebuie efectuată în condiţii cît mai apropiate de concurs.

2. Condiţiile de concurs în pregătire se referă nu numai la mediul extern (condiţii organizatorice), ci şi la **mediul intern** (condiţii de efort şi conţinut tehnico-tactic similare celor din concurs).

3. Aceste condiţii de concurs trebuie să apară atît în lecţia de antrenament

cît și în concursurile de verificare influențînd în același timp organizarea pregătirii în diferitele perioade ale antrenamentului.

4. Pentru realizarea cît mai completă a acestor condiții de concurs se impune o determinare cît mai obiectivă și în același timp cît mai detailată a activității jucătorului în concurs.

Determinarea acestui profil al activității jucătorului în concurs constituie tema primei părți a lucrării. Datele obținute au fost comparate apoi cu datele înregistrate în lecțiile de antrenament. Această comparație dă posibilitatea de a aduce corective în lecția de antrenament atît în ceea ce privește conținutul cît și în ceea ce privește organizarea.

Metoda folosită a constat în adaptarea la specificul tenisului de masă a metodei prin care s-au făcut determinări privind profilul activității în meci a jucătorului de baschet (comunicarea prof. Leon Teodorescu la sesiunea de comunicări științifice a cadrelor didactice din I.C.F., februarie 1956 : „Criterii de repartizare a sarcinilor, mijloacelor și a intensității efortului în lecțiile de antrenament ale jucătoarelor de baschet fruntașe în perioada de întrerupere a campionatului").

Din cele relatate pînă în prezent reiese că antrenamentul în condiții cît mai apropiate de concurs în ceea ce privește mediul extern și intern, constituie ideea de bază a lucrării. Problema mediului extern se referă la organizarea antrenamentului. Pentru stabilirea condițiilor de concurs privind mediul intern — intensitatea efortului și randamentul fizic, tehnic și tactic — a fost necesară determinarea profilului activității jucătorului în fiecare set și meci, apoi a activității acestuia atît într-o zi de concurs cît și într-un concurs de durată. Aceste date ne arată calea ce trebuie urmată în organizarea antrenamentului special pentru fiecare concurs, conținutul perioadelor și implicit conținutul și durata fiecărei lecții de antrenament.

Pentru stabilirea profilului activității jucătorului într-un set cît și în meci, ne-am folosit de următoarea metodă de înregistrare grafică a mișcărilor jucătorului pe durata fiecărui set cît și a meciului în întregime, am stabilit simboluri (inițiale și semne) pentru fiecare lovitură posibilă cu brațul și fiecare formă de deplasare, conform legendei. Am efectuat înregistrări la nouă meciuri susținute în competițiile internaționale la care am participat în cursul anului sportiv 1955. În limita posibilităților au fost urmărite atît meciurile jucătorilor noștri cît și ale unor jucători străini.

LEGENDA
inițialelor folosite în notarea loviturilor și deplasărilor

d = atac forhand pregătitor
D = atac forhand decisiv
r = atac backhand pregătitor
R = atac backhand decisiv
— = joc de mijloc (țăcăneală)
f = apărare forhand
b = apărare backhand
Dc = atac contre decisive forhand
dc = atac contre nedecisive forhand
rc = atac contre backhand
r = stopuri
o = fandări
. = pași simpli

SISTEMUL DE NOTARE AL MIȘCĂRILOR EFECTUATE ÎNTR-UN SET

— — — r — d — — — — — — b b f — — — —
o . o . . .
b — — — — — — — D — — — r rc d f D — d r
— — — — — D R — — — — — — — — — — D n
o . o
— — — — — — rc rc f D n b — n d d — — —
— — — b b — — d — — D r — f r — — —
— — — r — — — f D — — — — — — — —
f — — — — — — b f — — — — b f — D R —
— — — — — — — — d — b D b b — D — b /

scor 17 — 21
durată 10'

Prin notarea atît a duratei și scorului fiecărui set, cît și a mișcărilor brațului și picioarelor am determinat conținutul cantitativ al meciurilor pe grupe de mișcări (tabelul 1). Am făcut apoi totalul mișcărilor brațului, fandărilor, deplasărilor prin pași simpli și duratei, pe set și meci.

Cu același sistem de notare am urmărit trei meciuri de antrenament ale jucătorilor noștri fruntași, în parte urmăriți și în concurs. La aceste meciuri am urmărit pe lîngă datele tehnice și evoluția probelor funcționale de puls și respirație : în repaus, în minutul 10 al încălzirii generale, după încălzirea generală, după pauza obișnuită de minimum 5' urmată de 5' schimb de mingi cu adversarul și apoi după fiecare set (tabelul 2).

Tabelul nr. 1

Meciul de antrenament P. Pesch — M. Gantner
10 martie 1956

P. PESCH

Nr. set	Lovitura (mişcarea)	d	D	r	R	—	f	b	Dc	dc	rc	n	Total 0	Total ·	Total Braţ	Durata	Scor
I	Braţ	37	31	13	2	1	—	1	1	5	5	3	74	93	99	5′	16—
	Picioare	0·	0·	·	·	·	0	·	0	0	·	·					—21
II	Braţ	24	19	14	1	1	/	/	3	4	3	3	50	63	72	6′	15—
	Picioare	0·	0·	·	·	·	0	·	0	0	·	·					—2
III	Braţ	42	23	4	1	/	1	1	2	3	3	5	71	79	85	6′	10—
	Picioare	0·	0·	·	·	/	0	·	0	0	·	·					—21
		Total											195	235	256		

Tabelul nr. 2

Meciul de antrenament P. Pesch — M. Gantner
(0—3; 16—21, 15—21, 10—21)

Numele	Proba	Normal	Încălzire generală M. 10′	După încălzire generală	După încălzire specială	Set I	Set II	Set III
P. Pesch	Puls	76	140	128	104	160	124	100
	Respiraţie	15	30	28	25	36	30	24
M. Gantner	Puls	68	92	135	98	120	128	116
	Respiraţie	15	30	36	25	28	34	34

În continuare, am urmărit evoluţia valorilor funcţionale de puls şi respiraţie la zece jucători fruntaşi în cursul a două antrenamente de intensitate obişnuită, din perioada fundamentală, fiecare având o durată de 3 ore. Am întocmit tabelul mediei valorilor tehnice în meciurile oficiale, pe seturi, totalul pe meci şi media generală pe set, adică media generală pe set a mişcărilor braţului, fandărilor, deplasărilor prin paşi simpli şi a duratei seturilor, fără a ţine seama de numărul de ordine al setului. La fel a fost întocmită media valorilor tehnice obţinute în meciurile de antrenament.

Constatări pe baza rezultatelor parţiale

Cu toate lipsurile metodei, la care se adaugă şi unele dificultăţi inerente determinărilor efectuate pe sportivi de performanţă, dintre care enumerăm: numărul mic al meciurilor urmărite, particularităţile individuale în tehnică, tactică, pregătire fizică şi calităţi moral-volitive, lipsuri în aplicarea metodei (scăpări de notare), persoanele urmărite în concurs nu au fost totdeauna aceleaşi cu cele urmărite în antrenament, fluctuaţiile de formă sportivă, etc., — datele obţinute au în general un caracter obiectiv şi dau posibilitatea de a face constatări de principiu adapta-

bile diferitelor condiții și particularităților individuale.

A. Prima constatare este aceea că în general în meciurile de antrenament media valorilor tehnice cît și a duratei seturilor este inferioară celei din concurs. De exemplu, raportul mișcărilor brațului este de 124 pe set (18 pe minut) în concurs, față de 118 pe set (17 pe minut) în antrenament ; fandări 73 pe set (10 pe minut) în concurs, 52 pe set (8 pe minut) în antrenament ; pași simpli 160 pe set (23 pe minut) în concurs, 150 pe set (25 pe minut) în antrenament. Pasul simplu constituie singura mișcare a cărei frecvență în antrenament este superioară aceleia din concurs. Durata setului în concurs este de aproximativ 7 minute, iar în antrenament de 6 minute. **Există deci un minus în ritmul și conținutul cantitativ al setului de antrenament față de setul de concurs.**

B. Pentru efortul solicitat jucătorului într-o zi de concurs, am luat ca unitate de măsură pe Angelica Rozeanu, care în campionatele mondiale s-a calificat în repetate rînduri în finală la toate probele (echipă simplu, dublu și dublu mixt). Programul ei maxim a fost în zilele Cupei Corbillon (echipe fete), constînd în 3 meciuri de echipă pe zi. Ea a jucat cite 3 meciuri cu fiecare dintre cele 3 echipe adverse. În eventualitatea scorului 3—1, 3—2, și terminarea în 3 seturi (cîștigător 2 seturi din 3), se ajunge la un total de 27 seturi pe zi care înmulțit cu o durată medie de 8 minute pentru fiecare set dă un rezultat de 216 minute (3 ore 36 minute) de joc efectiv cu concentrare maximă. Dacă s-ar înmulți cele 27 seturi cu 20 minute — limita regulamentară a unui set — nu s-ar obține durata reală a activității zilnice, deoarece setul următor unui set de 20 minute, numit „set limită", este la rîndul lui limitat la 10 minute. În zilele desfășurării probelor individuale, programul zilnic este de 5—6 meciuri (cîștigător 3 seturi din 5), ceea ce înseamnă 3 ore 20'—4 ore de joc, sau chiar mai mult; convențional se poate calcula activitatea la 3 ore—3 ore 30' zilnic, de fiecare concurs. Deseori, spiritul de economie și exploatare al diferitelor federații de tenis de masă duce la formula de desfășurare a unui concurs de tenis de masă cu participare largă în numai 2—3 zile, ceea ce pentru un jucător calificat în finala tuturor probelor înseamnă 40—45 seturi într-o zi adică 6 ore de joc efectiv. Ca exemple : jucătorul romîn T. Harasztosi, care la campionatele internaționale ale Belgiei din anul 1954 a jucat 45 seturi într-o zi, inclusiv semifinale și finale, pierzînd în finală la Flissberg după un avantaj de 2 seturi, acesta fiind mai puțin obosit ; la campionatele internaționale ale Italiei —. Milano 1957 — personal am jucat 11 meciuri într-o zi, inclusiv finalele.

Din constatările de mai sus rezultă că **durata de 3 ore 30' — 4 ore 30' a antrenamentului nostru în perioada fundamentală corespunde necesităților obiective ale concursului. Argumentele celor care-l consideră prea intens sînt neîntemeiate.** Pentru a stimula activitatea trebuie să intervină măiestria și priceperea antrenorului în planificarea antrenamentelor pe perioade, săptămîni și zile, în stabilirea conținutului fiecărei lecții în funcție de particularitățile individuale, în respectarea necesităților impuse de forma de desfășurare a competițiilor și respectarea permanentă a principiului alternării efortului cu odihna. Numai o îmbinare armonioasă a acestor factori poate duce la realizarea unei pregătiri bune și la obținerea unor rezultate optime. Antrenorul mai trebuie să țină seama de faptul că pregătirea jucătorilor trebuie făcută atît pentru concursuri de scurtă durată (1—3 zile) cît și pentru campionatele mondiale cu termen de desfășurare în 10 zile, fără întrerupere, sau cel mult cu o zi de întrerupere, zile de concurs în care programarea celor 4—5 meciuri pe care le susține jucătorul este eșalonată pe toată durata cuprinsă între orele 9—22.

C. Curba valorilor funcționale luate numai în meciurile de antrenament corespunde principiilor fiziologice de adaptare a marilor funcțiuni la efortul depus.

Curba pulsului are următorul aspect: în timpul încălzirii generale pulsul este reprezentat de o linie ascendentă pînă la intensitatea maximă a încălzirii, descendentă la sfîrșitul ei și în pauza dintre încălzirea generală și specială, apoi staționară, eventual cu mici variații în funcție de intensitatea încălzirii speciale. În primele seturi linia pulsului este ascendentă, adaptarea la efort fiind reprezentată de o linie dreaptă sau frîntă, în funcție de evoluția scorului și efortul

depus în seturi. Valorile maxime ale pulsului în cursul seturilor sînt 168—160 bătăi pe minut, media valorilor maxime fiind 146 bătăi pe minut iar a valorilor obişnuite 100—130 bătăi pe minut în timpul setului. Aceste valori sînt mai scăzute la jucătorii cu practică îndelungată în tenisul de masă.

Numărul respiraţiilor pe minut, în repaus şi în efort (16—48), reprezintă valori prea ridicate pentru sportivii antrenaţi. Atribui aceasta în parte felului greşit în care s-a determinat respiraţia (pe 15 secunde) precum şi următoarelor cauze : efortului cu toracele blocat în timpul concentrărilor maxime (specific tenisului de masă), obişnuinţei de a respira superficial în timpul jocului, frecventelor apnee neprevăzute, datorite ritmului de joc rapid şi neconstant în unităţi de timp reduse. În repaus am obţinut 16—20 respiraţii pe minut, iar în efort pînă la 42—48 respiraţii, media fiind 30—39 respiraţii pe minut. **Dacă verificările ulterioare vor arăta tot o frecvenţă ridicată a respiraţiei, considerăm necesară practicarea sporturilor complimentare, care contribuie la mărirea amplitudinii respiraţiei şi educarea respiraţiei jucătorilor.**

Lipsa datelor funcţionale în meciurile de concurs nu ne-a dat posibilitatea comparării curbei meciului de antrenament cu cea a meciurilor oficiale. Se presupune că în concurs curba este supusă anumitor modificări ale sistemului nervos simpatic, în funcţie de caracteristicile sistemului nervos şi hormonal al respectivului jucător, în funcţie de importanţa meciului, valoarea adversarului şi evoluţia scorului. De exemplu, la campionatele mondiale de la Utrecht din anul 1955, majoritatea jucătorilor noştri au dat semne de „stare de start" cu puls ridicat 90—100 bătăi pe minut sau chiar mai mult — cu 2 ore înainte de meci. Rezervele, deşi ştiau precis că nu vor juca, au manifestat şi ele semne ale stării de start. Cu această ocazie s-au confirmat simptomele cunoscute ale stării de start : senzaţie de sufocare şi apariţia timpurie a transpiraţiei abundente. Aceste fenomene au dispărut după primele schimburi de mingi.

D. În cursul antrenamentului curba valorilor funcţionale reprezintă o linie frîntă cu mici variaţii de puls, în medie 93—99 bătăi pe minut şi 26—33 respiraţii pe minut, care în timpul seturilor de antrenament efectuate la sfîrşitul lecţiei devine ascendentă, media pulsului ajungînd pînă la 146 bătăi pe minut şi a respiraţiei pînă la 39 respiraţii pe minut. **Reiese că efortul depus în cursul seturilor întrece pe cel depus în cursul antrenamentului „metodic".**

În limbaj curent, antrenamentul „metodic" constă în repetarea aceleiaşi lovituri într-o unitate de timp („etapă") urmată de repetarea altei lovituri ş.a.m.d. Lecţia este compusă din 4—5 „etape" de antrenament „metodic" plus seturile de la sfîrşit. Într-o lucrare ulterioară, vom încerca să contribuim la unificarea şi clarificarea termenilor folosiţi în joc şi în antrenament, întrucît cei folosiţi în prezent nu corespund decît parţial.

E. În afară de rezultatele menţionate, am mai făcut şi alte constatări interesante, care interpretate just pot constitui elemente utile în orientarea pregătirii jucătorilor şi în special în alcătuirea lecţiei :

— ca durată şi număr de lovituri, setul trei este cel mai disputat ;

— în timpul unui meci de cinci seturi (37 minute), jucătorul face în medie, peste 600 mişcări cu braţul, 360 fandări, 800 de paşi. Această constatare ne poate da indicaţii cu privire la menţinerea pregătirii fizice generale şi speciale în timpul deplasărilor lungi, cînd antrenamentul tehnic propriu-zis nu este posibil ;

— cea mai întrebuinţată lovitură este 1) jocul de mijloc („ţăcăneala") după care urmează în ordine : 2) apărarea backhand, 3) atacul forhand pregătitor, 4) forhand decisiv, 5) apărarea forhand, 6) atac backhand pregătitor, 7) stopul, 8) contre backhand, 9) contre forhand şi 10) backhand decisiv (clasamentul se referă numai la meciurile urmărite de noi). Nu toţi jucătorii se conformează însă celor susţinute de noi. Paul Pesch de exemplu, nu întrebuinţează aproape de loc ţăcăneala, nici apărarea. Un apărător foloseşte loviturile în funcţie de direcţia şi intensitatea cu care atacă adversarul.

F. Concluzii provizorii privind aplicativitatea metodei. Caracterul multilateral al metodei prin care se notează aspectul cantitativ şi chiar calitativ al fiecărui gen de mişcare (mă refer în special la braţ), dă posibilitatea stabilirii profilului cantitativ tehnico-tactic propriu, sau al adversarului. Ne putem da seama de măsura în care adversa-

rul folosește anumite lovituri, mai ofensiv sau mai defensiv și conform constatărilor, stabilim tactica. În cazul urmăririi unui jucător în scopul stabilirii conținutului antrenamentului, observăm întrebuințarea cantitativă a diferitelor lovituri ; se știe că jucătorul caută să folosească o lovitură bună cît mai mult. Folosindu-se de rezultatele obținute prin cercetare, jucătorul, sau antrenorul, poate calcula cantitatea de timp ce trebuie rezervată antrenării diferitelor lovituri în lecțiile de antrenament, ținînd seama de perioada de antrenament în care se află, de scopul pregătirii și de obiectivele apropiate și îndepărtate. De exemplu Paul Pesch atacă în cursul unui meci de cinci seturi 250 mingi cu forhanduri (pregătitor + decisiv), 44 cu backhanduri (pregătitor + decisiv), „tăcănește" 13 mingi, apără 3, contrează 31 și efectuează 2 stopuri ; este deci exclusiv atacant. În perioada de tranziție el va antrena apărarea și „tăcăneala" în proporție inversă folosirii ei în meci ; proporția va descrește pînă spre mijlocul perioadei pregătitoare, cînd timpul repartizat atacului și apărării va fi egal. Aici intervine însă necesitatea unui nou control în meciuri de concurs, pe cît posibil în condiții apropiate (același adversar și tactică), cu aceeași metodă, pentru stabilirea progreselor înregistrate și noua proporție în folosirea loviturilor. Credem că în această nouă proporție își va continua antrenamentul în perioada fundamentală, ca astfel să meargă pe linia menținerii și îmbunătățirii continue a loviturilor preferate și în același timp pe linia folosirii în aceeași măsură a loviturilor slabe cu cele bune. Dar dacă la Pesch lipsurile sînt evidente prin folosirea metodei pentru stabilirea aspectului cantitativ, la Gantner de exemplu acest singur aspect al metodei nu dă rezultate satisfăcătoare, așa după cum vom vedea în continuare.

M. Gantner folosește în general în proporție aproape egală toate loviturile de atac și apărare ; în consecință, conform metodei stabilirii exclusive a profilului **cantitativ**, el merge în toate perioadele pe linia perfecționării lor în egală măsură ca siguranță și eficacitate. Apare deci necesitatea folosirii metodei și în sensul aspectului **calitativ** al loviturilor jucătorului, pentru stabilirea proporției lor de execuție în antrenament. În acest caz, antrenorul va urmări în fișă nu numai raportul amănunțit dintre loviturile pregătitoare și decisive (apărare pe stînga, dreapta, etc.), ci și coeficientul de eficacitate al loviturilor, în special al acelora din atac. Cu mici modificări, metoda studierii profilului cantitativ poate folosi și la stabilirea profilului calitativ. Aceasta va constitui un capitol următor al studiului început de noi. În cazul cînd aplicarea acestei metode va da rezultatele scontate vom avea posibilitatea unui control periodic mai precis al gradului de antrenament și al eficacității loviturilor. Prin aceasta se va putea aplica individualizarea în condiții mai bune, bazîndu-ne pe date concrete. De exemplu M. Gantner, care folosește în egală măsură toate loviturile, cu două săptămîni înaintea unui concurs internațional se găsește în perioada fundamentală. Antrenorul îl va urmări în două-trei meciuri dintr-un concurs de verificare, prin metoda determinării profilului calitativ și își va da seama ce lovituri greșește mai mult. Pentru remediere îi va planifica mai mult timp pentru perfecționarea loviturilor respective. Astfel se vor evita aprecierile subiective cu privire la reușita sau nereușita loviturilor, deseori dăunătoare încrederii pe care trebuie s-o aibă jucătorul în concurs în loviturile pe care le posedă și în măsura în care le posedă.

Comparînd conținutul meciului cu acela al lecțiilor reiese că în lecțiile de antrenament — în structura lor actuală — nu apare ca evidentă preocuparea pentru pregătirea jucătorilor în privința **ritmului de joc.** Din datele obținute de noi reiese că în aceeași unitate de timp (minut, durata setului, a meciului), numărul de execuții tehnice este mai mare în meci. Deci, în actuala formă a lecției, jucătorul nu este deprins să facă față unui ritm ridicat de joc. În consecință, se impune existența unei preocupări deosebite în antrenament, în ceea ce privește pregătirea jucătorilor pentru executarea corectă și cu precizie a diferitelor procedee tehnice (lovituri și deplasări) într-un ritm mai rapid. După părerea noastră, ritmul de lucru în lecții ar trebui să fie nu numai egal, dar chiar să depășească pe cel al jocului. Această creștere a ritmului se poate realiza între altele prin scurtarea pauzei între repunerile în joc ale mingii (eventual să se prevadă mingi

de rezervă în locul acelora care nu pot fi culese imediat), prin exerciții imitative care să conțină în special fandări, prin prelungirea setului la 26 sau 31 de puncte precum și prin alte mijloace pe care le vor găsi antrenorii și jucătorii atunci cînd se vor preocupa și de această problemă.

În baza datelor culese de noi, apare necesitatea de a se revizui modul de efectuare a antrenamentului „metodic", care poate fi apropiat mai mult de caracterul jocului de concurs. Astfel, dacă în perioada de tranziție și la începutul perioadei pregătitoare durata unei „etape", în care se perfecționează o singură lovitură, poate fi între 45 min și o oră, aceasta trebuie să scadă progresiv în celelalte perioade și subperioade, introducîndu-se alternarea în perfecționarea a două și chiar a mai multor lovituri, în cadrul aceleiași unități de timp („etape"). Credem că în perioada fundamentală lecția trebuie să aibă „etape" în care să se alterneze loviturile de atac cu cele de apărare ; de asemenea, atît în cadrul loviturilor de atac cît și în al acelora de apărare, să se alterneze diferitele procedee de lovire. Durata repetării unui singur procedeu tehnic de lovire poate scădea, după părerea noastră, la 10 și chiar la 5 minute. Temele acestea pot căpăta un caracter mai complex, la alegerea antrenorului, în funcție de necesități (de exemplu prin lovitură liftată, a doua „stop", etc.).

Ca o ultimă recomandare preconizăm ca seturile prevăzute în lecție să nu mai fie planificate exclusiv la sfîrșitul ei. Această planificare numai la sfîrșit face ca efortul apropiat de acela din meci să apară numai aici. Considerăm ca mult mai potrivită planificarea seturilor alternativ cu „etapele" de antrenament „metodic", al căror conținut să fie cel preconizat de noi. În perioada fundamentală considerăm indicat ca seturile din cadrul lecției să apară chiar și la începutul ei, deoarece este știut că în cadrul multor concursuri lipsește posibilitatea de efectuare a încălzirii speciale.

★

Desigur că unele recomandări făcute de noi privind conținutul lecției n-au fost aplicate în practică decît parțial. Ele urmează a fi confirmate sau corectate în urma unei aplicări mai îndelungate a metodei preconizate, în cadrul cercetărilor pe care le vom continua. Sperăm că orientarea lor este justă și completează unele aspecte ale metodicii antrenamentului în tenisul de masă.

Folosirea diferitelor instalații pentru o mai bună însușire a unor procedee tehnice și tactice în jocul de volei

Prof. NICOLAE TRESTIOREANU
Institutul de Căi Ferate — București

Scopul lucrării de față este de a aduce noi contribuții la metodica folosirii diferitelor instalații pentru însușirea mai rapidă a procedeelor tehnice și tactice în jocul de volei, contribuind astfel la progresul acestei discipline sportive în țara noastră.

Importanța folosirii diferitelor instalații constă în aceea că ele grăbesc însușirea unor procedee tehnice și tactice. După cum în alte discipline sportive se întrebuințează diferite instalații care duc la o mai rapidă și mai bună însușire a procedeelor tehnice și tactice (în box se întrebuințează „mingea pară", boxul la sac, boxul cu umbra, etc., în fotbal se întrebuințează poarta împărțită în mai multe careuri pentru însușirea preciziei trasului la poartă, în baschet se fac diferite semne pe panou pentru perfecționarea preciziei în aruncările la coș) tot așa și în volei se pot întrebuința multe instalații care să ducă la o pregătire tehnică mai bună a jucătorilor noștri.

Constatările de pe teren ne arată că nu se pune accentul pe folosirea acestor instalații decît în mică măsură. Cauza trebuie căutată în faptul că acestea nu sînt cunoscute și că există foarte puține lucrări care să pună la îndemîna profesorilor și antrenorilor materialul necesar pentru folosirea lor.

Vom căuta să dăm cîteva exemple de instalații, ținînd seama de posibilitățile de realizare ale acestora și de strînsa legătură pe care o au cu unele procedee tehnice.

I. PRIMIREA ȘI PASAREA MINGII

Pasa fiind elementul principal în jocul de volei, trebuie însușită cît mai corect și cît mai repede.

1. **Pasa din poziția fundamentală.** Se leagă o minge cu o sfoară de tavan în așa fel încît mingea să fie situată mai jos decît înălțimea jucătorului; jucătorul va lua întîi poziția fundamentală și apoi va pasa (Fig. 1).

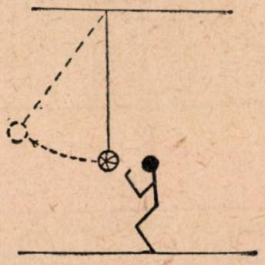


Fig. 1

2. **Pasarea mingii la țintă.** Jucătorul pasează spre un obiect oarecare, folosind o minge suspendată cu o frînghie de o prăjină care este prinsă de un stîlp perpendicular, alcătuind astfel un semafor.

Dacă exercițiul este executat în sală, ca reper pot servi inelele de gimnastică. Jucătorul pasînd mingea trebuie să atingă mingea suspendată sau orice alt obiect indicat.

Acest exercițiu dezvoltă precizia paselor.

3. **Pasarea mingii în coșul de baschet.** Pentru dezvoltarea deprinderii de a pasa precis, se face antrenament la panoul de baschet. Jucătorul stînd la

2 m de panou va pasa mingea spre coş, fără însă a atinge panoul. Apoi treptat va mări distanţa.

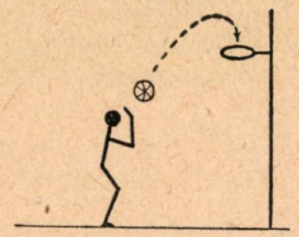


Fig. 2

Exerciţiul se poate executa şi la perete, marcînd pe perete diferite semne care trebuie atinse (Fig. 2).

4. **Pasarea mingii la plasă.** La plasă se fixează un cerc sau un pătrat de sîrmă prin care trebuie să treacă mingea (Fig. 3).

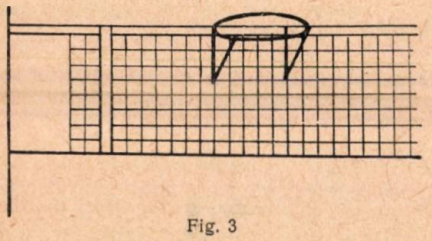


Fig. 3

Jucătorul se deplasează pe teren în diferite poziţii şi caută să paseze prin cercul de la plasă. Cercul se pune la 30—50 cm de plasă, diametrul acestuia fiind ceva mai mare decît cel al coşului de baschet.

Pentru a deprinde pe jucător să dea o pasă precisă la plasă se întinde o sfoară paralelă cu plasa, la distanţa de 1,50—2 m. Jucătorii trebuie să paseze între plasă şi sfoară. Aceeaşi pasă lungă se poate executa şi din fundul terenului spre plasă (de la jucătorul nr. 5 la jucătorul nr. 2), astfel încît mingea să ajungă la jucătorul nr. 2 între plasă şi sfoară, aceasta în vederea pregătirii unei lovituri de atac din prima pasă (Fig. 4).

5. **Primirea mingii la perete.** Jucătorul stă cu faţa la perete, gata să primească mingea ricoşată din perete. Mingea este aruncată de antrenor în perete la înălţimea de 2—4 m, dîndu-i viteze şi direcţii diferite în cădere şi obligînd pe jucător să intervină repede. Primirea acestor mingi dezvoltă reflexele şi deprinderea de a acţiona rapid.

6. **Pasarea mingii la diferite înălţimi.** Între două rînduri de jucători se întinde o sfoară, legată de doi stîlpi (doi pomi sau chiar plasa de volei) în aşa fel încît să poată fi ridicată sau coborîtă. Pasînd mingea, fiecare jucător va căuta să o treacă la 10—15 cm deasupra sforii. Înălţimea la care este întinsă sfoara sau plasa se schimbă din timp în timp. Acest exerciţiu deprinde pe jucători să paseze mingea la diferite înălţimi.

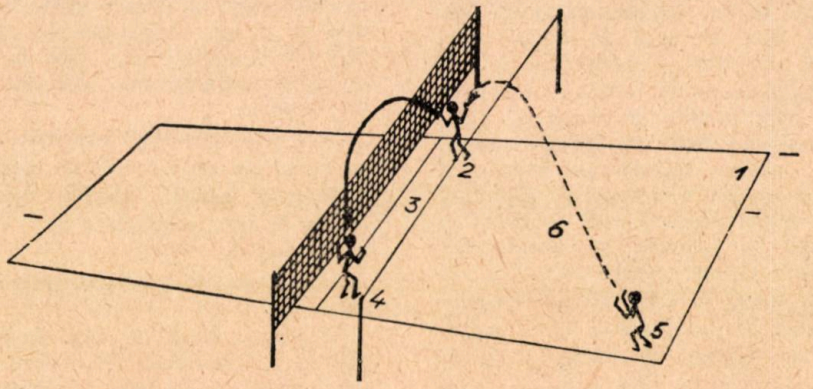


Fig. 4

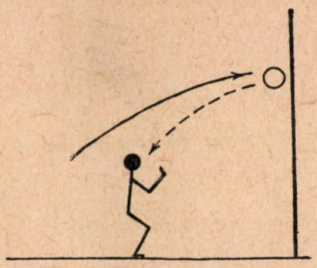


Fig. 5

II. SERVICIUL

1. **Servirea mingii la perete.** Pe perete se înseamnă înălțimea reglementară a plasei, iar jucătorii, indiferent de procedeul folosit, servesc în perete la înălțimea reglementară ca la plasă și cu diferite intensități (Fig. 5).

2. **Serviciul la diferite înălțimi față de plasă.** Deasupra plasei, la o înălțime de 1,50—2 m se întinde o sfoară. Jucătorul trebuie să servească între sfoară și marginea superioară a plasei (Fig. 6).

3. **Serviciul precis.** Deasupra plasei se pun mai multe cercuri de sîrmă cu raza de 0,60—0,70 cm. Jucătorul trebuie să servească prin cercul indicat de antrenor (Fig. 7).

Pe teren se fac mai multe cercuri în care jucătorul trebuie să servească la indicația antrenorului (Fig. 8).

Deoarece serviciile pe marginile terenului sînt greu de preluat, se va insista asupra serviciului precis pe marginea terenului și în dreptul paravanului (Fig. 9).

In ceea ce privește exersarea preluării serviciilor, pentru a deprinde pe jucători cu paravanul, se poate întrebuința plasa opacă. Jucătorii nu văd mingea decît în momentul cînd trece plasa. Este un exercițiu care dezvoltă atenția, viteza de reacție (Fig. 10).

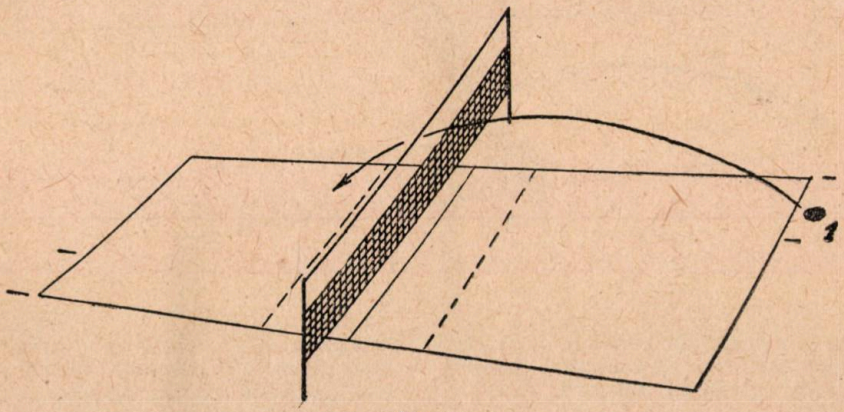


Fig. 6

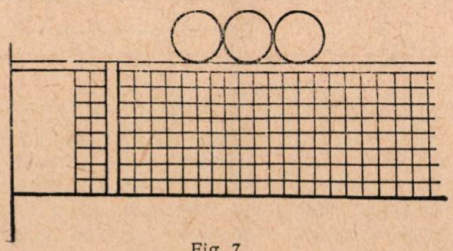


Fig. 7

III. LOVITURA DE ATAC

1. Pentru îmbunătățirea desprinderii, poate fi folosită trambulina elastică (Fig. 11). Se execută un singur pas, bătaie și săritură, sărituri simple pe trambulina elastică sau sărituri cu alergare, bătaie pe trambulina elastică, extensie, simularea loviturii de atac și aterizare pe saltea. Se pot face și sărituri cu atingerea unui obiectiv (un semn pe perete, tavanul, cercul de la panoul de baschet, etc.).

2. Pentru însușirea corectă a mișcării brațului în lovitura de atac, se poate întrebuința „mingea pară" prinsă de un arc.

Jucătorul lovește mingea și retrage imediat mîna. Acest exercițiu ajută la mărirea vitezei de lovire a mingii și obișnuiește pe jucători cu retragerea rapidă a mîinii după lovire.

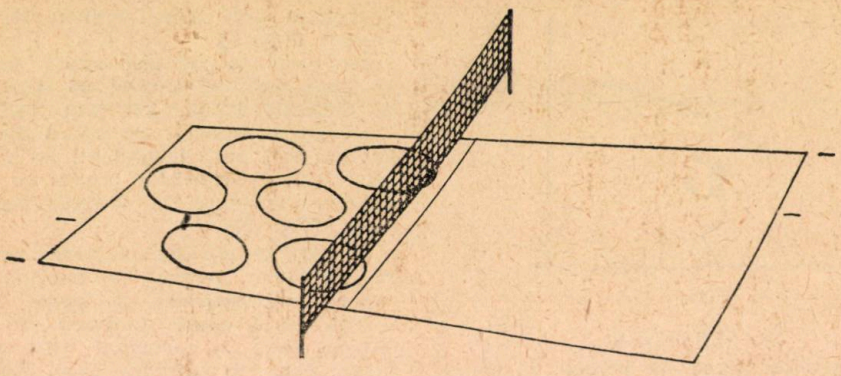


Fig. 8

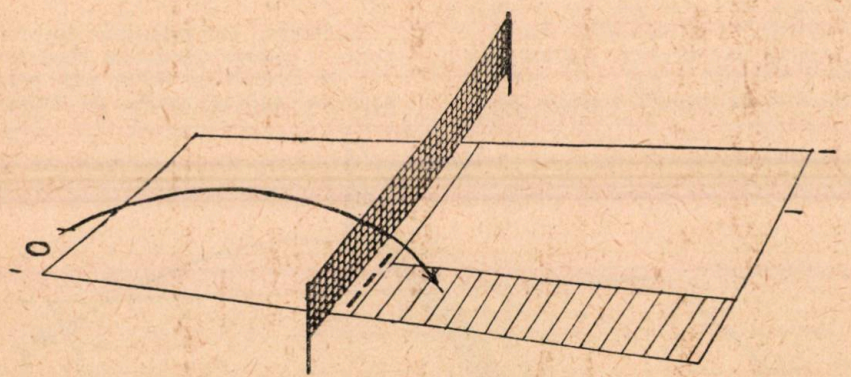


Fig. 9

3. Lovirea mingii în podea și de acolo în perete este un alt exercițiu foarte util pentru însușirea loviturii corecte (Fig. 12).

Se poate executa de pe loc și din săritură, lovind mingea alternativ cu

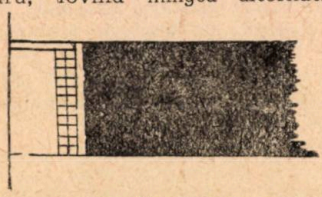


Fig. 10

ambele mîini. Se urmărește în special lucrul brațelor.

4. Un alt procedeu care duce la deprinderea loviturii corecte a mingii este utilizarea mingii legată de o sfoară care este suspendată deasupra plasei. Jucătorul execută lovitura de atac în diferite direcții indicate de antrenor (diagonala scurtă, diagonala lungă, drept, întors), acoperind mingea cît mai bine.

Fig. 11

5. Pentru executarea loviturii de atac cu mai multă siguranță, se coboară plasa mai jos decît înălțimea reglementară. Mai tîrziu însă, pentru o mai bună pregătire, se poate ridica plasa

mai sus cu 2—3 cm decît înălțimea reglementară, ca atunci cînd se joacă

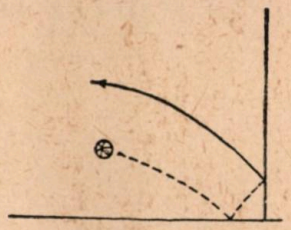


Fig. 12

la plasa reglementară să se execute lovitura de atac mai ușor.

6. Lovitura de atac precisă. Pe teren se fac diferite semne unde jucătorul trebuie să execute lovitura de atac (diagonala scurtă, diagonala lungă, drept, întors).

7. Pentru dezvoltarea vederii periferice putem folosi un nou procedeu și anume: în timp ce jucătorul pleacă să execute lovitura de atac se aruncă un obiect ușor vizibil (o batistă, un fular viu colorat), iar jucătorul trebuie să execute lovitura de atac în direcția semnului.

8. Pentru a deprinde pe jucători cu evitarea blocajului în lovitura de atac, se poate folosi un carton pus deasupra plasei reprezentînd blocajul advers, jucătorul fiind obligat să-l evite (Fig. 13).

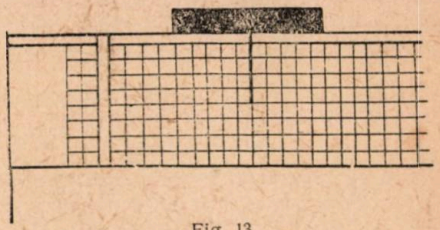


Fig. 13

IV. PLONJONUL

Pentru deprinderea executării corecte a acestui procedeu tehnic, se pot folosi o serie de materiale ca: mingea de tenis de masă, care fiind ușoară plutește mai mult în aer și permite jucătorului să execute deplasarea, luarea poziției joase, simularea loviriii mingii și executarea corectă a plonjonului. Se pot folosi în acest scop camere de mingi ușoare sau chiar baloane care permit o mai ușoară deplasare și executarea plonjonului.

★

Aceste instalații și procedee pot constitui o bază de plecare în găsirea altor instalații și procedee care să ducă la o cît mai bună pregătire tehnică și tactică a echipelor noastre. Ele trebuie însă să fie cît mai legate de procesul concret de joc, căci numai astfel pot duce la ridicarea nivelului tehnic și tactic al jucătorilor de volei.

Din experienţa predării educaţiei fizice la Şcoala medie mixtă nr. 2-Bucureşti

Prof. ECATERINA GHIMBRA

Expunerea de faţă nu constituie o enunţare de metode noi aplicabile în orice condiţii şi la orice şcoală, ci prezintă doar observaţiile făcute şi experienţa dobîndită în decurs de un an şi jumătate la Şcoala medie nr. 2 din Bucureşti, în cadrul catedrei de educaţie fizică.

La începutul anului şcolar 1955—56, cînd şcoala noastră a devenit mixtă, am pornit munca ca şi în anii precedenţi, considerînd că în faţa mea am un efectiv de o anumită vîrstă, într-o anumită clasă, cu care trebuie să realizez anumite sarcini.

Pe parcurs s-au ivit însă o sumedenie de probleme la care trebuia să răspund practic şi neîntîrziat atît în faţa elevilor, cît şi în faţa conştiinţei mele de profesoară şi cetăţeană.

La sfîrşitul primului an de muncă cu clasele mixte, am considerat însă că în oarecare măsură am aflat răspunsurile la problemele ce se ridicau în vederea unei mai bune organizări a activităţii în condiţiile noi ivite.

Iată considerentele după care m-am condus şi care au stat la baza organizării muncii de educaţie fizică :

1. Considerente de natură morfo-funcţională la băieţi şi fete, între 14—18 ani.
2. Cerinţele activităţii comune.
3. Nivelul dezvoltării fizice şi de cunoştinţe al colectivului mixt de elevi.
4. Efectivul claselor.
5. Anotimpurile şi vacanţele şcolare.
6. Concursurile şi serbările şcolare.
7. Condiţiile de lucru şi materialele existente în şcoală.

Rezolvînd baza teoretică a muncii, am reuşit să imprim claselor o mai bună organizare.

Voi enunţa pe scurt rezultatele obţinute în urmărirea fiecărei probleme, precum şi aportul acestora în desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică.

1. **Considerente de natură morfo-funcţională la băieţi şi fete, între 14—18 ani.** Ştim cu toţii că femeia se deosebeşte de bărbat prin calităţile morfologice chiar din perioada embrionară. Această diferenţă mai tîrziu se accentuează şi mai mult.

Femeia se dezvoltă mai rapid şi ajunge la maturitate mai repede. Oasele şi articulaţiile, musculatura, cutia toracică, bazinul, membrele, capul, gîtul, toate o deosebesc de bărbat. De asemenea şi în circulaţie şi respiraţie există deosebiri.

În perioada dintre 14—18 ani capacitatea de muncă fizică a băieţilor şi fetelor începe să se apropie de a adulţilor.

La fete însă, datorită creşterii în greutate şi rămînerii relative în urmă a forţei musculare, trebuie să se treacă cu prudenţă la exerciţiile de forţă şi de intensitate mare.

Ţinînd seama de aceste caracteristici conţinutul lecţiilor atît la fete cît şi la băieţi va trebui să aibă ca scop desăvîrşirea dezvoltării fizice generale.

În această perioadă, sarcinile educaţiei fizice atît pentru băieţi cît şi pentru fete sînt aceleaşi, diferite fiind numai mijloacele necesare păstrării caracteristicilor sexului respectiv.

2. **Cerinţele activităţii comune.** În condiţiile predării educaţiei fizice în clasele mixte, am ajuns la următoarele concluzii :

Activităţile care se pot efectua împreună, fără diferenţieri de grupă sînt atletismul (sărituri şi aruncări), jocurile sportive, schiul, activitatea G.M.A., ansamblurile de gimnastică, dansurile populare romîneşti, iar activităţile la care se impune formarea grupelor sînt gimnastica sportivă şi artistică, alergările de viteză şi de rezistenţă.

Conținutul și organizarea lecției depind astfel de specificul lecției. În acest fel nu se va întîlni nici o dificultate în felul cum se comportă copiii în lecție.

3. **Nivelul fizic și de cunoștințe al colectivului mixt de elevi,** la începutul anului școlar a prezentat aspecte variate atît de la clasă la clasă cît și de la individ la individ.

Clasele a VIII-a, ai căror componenți proveneau din școli diferite totalizau un nivel scăzut și inegal de cunoștințe, astfel că începutul l-am făcut de la noțiuni simple și apropiate.

Pe primul trimestru, problema lucrului diferențiat nu s-a impus de loc. La clasele a IX-a și a X-a, am continuat munca din anul precedent și am trecut progresiv la învățarea unor elemente noi și mai grele ca de exemplu împingerea greutății cu elan, săritura în înălțime prin rostogolire laterală, diferite pase de baschet etc.

Cunoștințele teoretice în diferite sporturi, pe care păreau a le avea unii dintre elevi, s-au dovedit a fi în practică de cele mai multe ori nule, astfel că la lecțiile de învățare, atrăgîndu-le atenția asupra acestui lucru, le-am putut capta atenția mai ușor. Este adevărat că băieții au mai bine dezvoltate calitățile fizice, dar acestea sînt înlocuite la unele fete de o învățare mai ușoară si corectă a elementului respectiv. Exemplu : la împingerea greutății, băieții depășesc cu mult fetele, dar în ceea ce privește tehnica aruncării, fetele sînt superioare.

Băieții sau fetele care într-adevăr dovedesc cunoștințe avansate, teoretice și practice, au fost promovați instructori de grupă.

Concluzia la care am ajuns la sfîrșitul primului trimestru era că activitatea comună (băieți, fete) se poate desfășura în bune condiții, stimulul fiind reciproc iar rezultatele bune, dar cu condiția întăririi unității colectivului de către profesor și diriginte.

Efectivul claselor nu constituie o problemă atîta timp cît spațiul permite desfășurarea lecțiilor în bune condiții. Din fericire școala noastră posedă spațiu necesar atît în curtea școlii cît și în interior. Dificultatea constă însă în dozarea efortului care scade în intensitate atunci cînd este vorba de învățarea unor exerciții mai lungi în partea fundamentală, cu toate că efectivul este împărțit pe patru grupe.

De asemenea există diferențe mari de înălțime. Exemplu : la clasa a VIII-a A elevul cel mai înalt are 1,76 m iar cel mai scund 1,52 m ; între aceștia sînt 48 de elevi de înălțimi diferite. Pot ei oare răspunde la lecție în egală măsură ? De cele mai multe ori nu, și săriturile ne pot demonstra aceasta. Există și băieți sau fete de talie înaltă care nu pot sări, dar aceștia sînt puțini.

Rezultatele unei lecții cu un efectiv de 25 elevi nu sînt aceleași ca la o clasă cu 40 sau 50 de elevi. La școala noastră efectivul claselor este următorul : cl. a VIII-a A 19 fete, 30 băieți; cl. a IX-a A 22 fete, 15 băieți; cl. a VIII-a B 30 fete, 20 băieți ; cl. a IX-a B 22 fete, 12 băieți.

Pentru obținerea unor rezultate satisfăcătoare cît și pentru menținerea disciplinei, la întocmirea planificării am ținut seama de anotimp, vacanțele școlare, ba chiar am trecut și ziua și ora în care se va ține lecția. În funcție de anotimp, am ales sarcina lecției, iar în funcție de vacanțe, zile și ore, mijloacele lecției.

M-am întrebat deseori de ce randamentul elevilor era scăzut sau disciplina lăsa de dorit deși organizarea și alcătuirea lecției erau bune. Am observat ulterior că aceasta se întîmpla în ajunul vacanței sau a unei mari sărbători. De asemenea, am observat că lunea dimineața atenția este scăzută, intensificîndu-se în cursul săptămînii — cu mici oscilații — pentru a scădea din nou sîmbătă după-amiază. De aceea, lecțiile de luni dimineața le construiesc cu mijloace simple, sub formă de joc, ștafete, întreceri. Reușind să-i interesez pe elevi, le pot capta atenția mult mai ușor.

Se spune că după orele de matematică, gimnastica cere cea mai mare atenție, de aceea mă feresc ca în această zi să mă opresc prea mult la învățarea elementelor grele asupra cărora sînt sigură că nu se vor concentra.

Concursurile și serbările școlare sînt pregătite la orele de educație fizică cu toată clasa, iar pe baza unei selecționări fiecare clasă reușește să-și aibă numărul sau echipa ei. Astfel, în școala noastră s-au desfășurat concursuri de atletism pe clase, interclase și pe școală, meciuri de volei și baschet, au fost

prezentate în diferite serbări ansambluri mixte de gimnastică etc.

Condiţiile de lucru şi materialele existente în şcoală nu au fost întotdeauna dintre cele mai bune. Şcoala noastră nu are sală de gimnastică, astfel că activitatea de educaţie fizică pe timpul iernii se desfăşoară în holul şcolii, cu ciment pe jos şi fiind totodată locul de trecere al profesorilor, elevilor, părinţilor şi oamenilor de serviciu. Holul este şi loc de recreaţie, iar în momentul cînd se sună de ieşire, zgomotul acoperă orice comandă. De cele mai multe ori, lecţiile au spectatori fără nici o tangenţă cu şcoala.

Dispunem de materiale suficiente, avînd tot necesarul pentru desfăşurarea unei lecţii în bune condiţii, însă unele din ele nu pot fi montate decît în anumite condiţii. Încă de la începutul anului şcolar m-am îngrijit de procurarea materialelor pentru ca elevii să fie mai interesaţi de lecţiile de educaţie fizică. De exemplu : la o lecţie de volei întrebuinţez o minge la 2 elevi, iar la o lecţie de gimnastică cît mai multe aparate ajutătoare.

În aceste condiţii şi cu precizarea problemelor de mai sus am trecut la muncă practică adică la organizarea muncii mele personale şi a claselor, care a constat în :

— concentrarea forţelor asupra alcătuirii unei lecţii cît mai bune (conţinut, structură, metodă) ;

— verificarea materialelor înaintea fiecărei lecţii ;

— întocmirea colectivului de ajutor format din cabinetul medical şi elevii cei mai talentaţi sau cei cu spirit gospodăresc.

Cabinetul medical este de un real folos deoarece în acest fel poate fi urmărită sănătatea copiilor şi situaţia scutirilor (eleva sau elevul sînt scutiţi numai pe baza unui bilet primit de la cabinetul medical).

De asemenea, pot spune că numai cu ajutorul elevilor am reuşit să repar sau să montez aparatele. De îngrijirea materialelor se preocupă tot elevii.

Am trecut apoi la organizarea grupelor pe clasă realizînd-o în felul următor :

1. **Lecţia introductivă.** Consider de cea mai mare importanţă lecţia de început care trebuie să apropie pe profesor de elevi, căci numai în acest fel sînt asigurate succesele muncii.

2. **Igiena la lecţie şi vestiarele.** Duc şi acum luptă pentru ca elevul să nu vină îmbrăcat de acasă, în echipamentul de sport. Înainte de lecţie fac întotdeauna controlul ţinutei, arătînd, cu riscul de a pierde cîteva minute, importanţa fiecărui amănunt (pentru ce nu se lucrează cu ciorapi cu elastic sau de ce nu se poartă fular etc.).

Vestiarele le-am amenajat pe culoare mai puţin frecventate. În clasele cu mai mulţi băieţi, băieţii se dezbracă în clasă iar fetele la vestiar şi invers.

Evacuarea claselor o urmăresc personal deoarece de cele mai multe ori existau întîrzieri din partea unora sau a altora.

3. **Folosinţa bunului obştesc.** Exigenţa pe care o arăt pentru îngrijirea materialelor este apreciată de majoritatea elevilor, care au început să capete simţul proprietăţii colective şi spiritul gospodăresc. Elevii condamnă pe cei lipsiţi de respect ; tot ei se îngrijesc ca materialele să fie puse în ordine şi chiar atunci cînd din neglijenţa mea a rămas vreo minge afară, ea este păstrată şi adusă a doua zi. În această privinţă se poate spune că băieţii întrec fetele.

După ce am expus felul în care mi-am organizat munca, voi trece la cel mai important lucru, lecţia. Pentru a fi şi mai concretă voi da o lecţie de gimnastică (spre a economisi spaţiul nu o voi reda sub formă de conspect) la clasele a VIII-a, cu următoaerle sarcini :

— învăţarea rostogolirii lungi (f., b.) ;

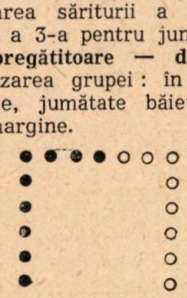
— învăţarea cumpenei pe bîrnă (f.) ;

— învăţarea primilor 16 timpi din exerciţiul la sol categoria juniori (b.) ;

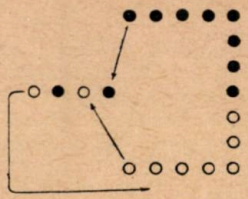
— repetarea săriturii a 2-a pentru junioare şi a 3-a pentru juniori (f., b.).

Partea pregătitoare — durata 20'

1. Organizarea grupei : în careu, jumătate fete, jumătate băieţi, cei mai înalţi la margine.

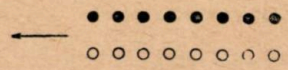


2. Raportul.
3. Controlul ţinutei.
4. Enunţarea sarcinilor.
5. Mers normal, elevii fiind intercalaţi pe sexe, după înălţime.

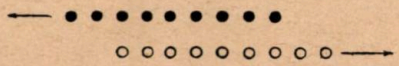


6. Mers pe vîrfuri.

7. Alergare variată pe două coloane : coloană de fete, coloană de băieți.



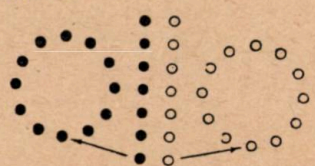
8. La comandă, coloana strigată se întoarce stînga împrejur, schimbînd sensul alergării pînă întîlnește perechea, continuînd alergarea în sensul dinainte.



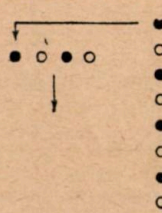
Indicații metodice : se poate face orice variație, joc, pași de dans în perechi sau intercalați, fără nici o deosebire.

Cînd băieții sau fetele răspund mai greoi, coloana care dovedește acest lucru este oprită pentru învățare, iar cealaltă coloană își continuă mersul sau alergarea respectivă.

La lecțiile efectuate afară, alergarea fetelor am făcut-o separat de a băieților care aveau un alt pas și altă intensitate.



9. Coloană de gimnastică : șiruri de băieți și șiruri de fete.



Indicații metodice : șirurile ies inegale acolo unde sînt mai mulți băieți sau fete, nedînd posibilitatea separării complete a fetelor de băieți.

10. **Exercițiul 1 (fete) :** Stînd — balansarea brațelor spre stînga, cu arcuirea genunchilor (1), aceeași spre dreapta (2), se repetă (3—8).

Exercițiul 1 (băieți) : Stînd — brațele la piept (1), brațele lateral cu arcuire (2), brațele sus (3), sprijin ghemuit (4), se repetă (5—8).

Indicații metodice : se explică și se demonstrează fetelor care execută în același timp ce profesorul demonstrează. În acest timp băieții stau în repaus.

Încep exercițiul băieții executînd în același timp cu profesorul. Toate explicațiile se dau în timpul lucrului pentru eliminarea timpilor morți.

11. **Exercițiul 2 (fete) :** Stînd — brațele lateral (1), cumpănă pe piciorul stîng (2—5), revenire în stînd (6).

Exercițiul 2 (băieți) : Stînd — sprijin ghemuit (1), sprijin culcat (2), se repetă (2—5), revenire în stînd (6).

Indicații metodice : la acest exercițiu fetele și băieții se întorc 45^0 spre interiorul coloanelor. Comanda este simultană. Exemplu : timpul 1 fetele brațele lateral, băieții sprijin ghemuit ș.a.m.d.

12. **Exercițiul 3 băieți și fete :** Mîinile la ceafă — depărtat stînd — aplecarea trunchiului înapoi (1—4) urmată de aplecarea trunchiului înainte cu arcuire (5—8) ; se repetă.

Indicații metodice : fetele încep exercițiul cu extensie iar băieții cu aplecare înainte.

13. **Exercițiul 4 băieți și fete :** Exercițiul 3 G.M.A.

Indicații metodice : se numără din doi în doi pe șiruri, șirul nr. 1 de fete trecînd în fața șirului nr. 1 de băieți, iar nr. 2 de băieți în spatele șirului nr. 2 de fete. Fetele încep exercițiul spre dreapta iar băieții spre stînga.

14. **Exercițiul 5 (fete) :** Stînd — săritura închisă (1—2) urmată de săritura deschisă (3—4) ; se repetă (5—8).

Exercițiul 5 (băieți) : Stînd — săritura de la categoria juniori la sol (1—8).

Indicații metodice pentru întreaga parte pregătitoare :

a) se vor utiliza exerciţii simple în 4 sau 6 timpi care se pot învăţa repede, fără multe explicaţii ;

b) în pauzele dintre exerciţii se fac deplasări ;

c) coloana de gimnastică trebuie urmărită din toate părţile astfel că se vor efectua întoarceri după aproape fiecare exerciţiu ;

d) locul profesorului va fi pe un postament înalt (bancă, ladă) pentru a cuprinde cu privirea întreaga grupă;

e) cînd se urmăreşte exerciţiul fetelor comanda va fi mai caldă iar la băieţi mai dură, imprimînd astfel caracterul exerciţiului ;

f) corectările se fac în timpul lucrului pe timpii exerciţiului, neoprind în loc coloana, evitînd astfel timpii morţi.

Partea fundamentală a lecţiei

Organizarea părţii fundamentale în condiţiile expuse mai sus şi pentru rezolvarea învăţării rostogolirii lungi se face repede prin contopirea şirurilor interioare cu cele exterioare, ajungînd a avea 2 şiruri mixte în faţa cărora se aduc 2 saltele.

După demonstrare, elevii trec la învăţarea gradată a rostogolirii lungi, în felul următor :

— rostogolire din ghemuit ;

— rostogolire lungă de pe loc, aşezînd pe mijlocul saltelei o sfoară peste care elevul este obligat să pună mîinile ;

— rostogolire lungă cu elan ;

— rostogolire lungă cu elan şi peste sfoara întinsă la înălţimea de 30 cm ;

Durata învăţării 10', elevul trecînd o singură dată prin fiecare rostogolire.

Pentru îndeplinirea următoarelor 2 sarcini, fetele rămîn pe loc, iar băieţii se deplasează în partea opusă a sălii. Se formează astfel trei grupe, două de fete şi una de băieţi, care vor forma o mică coloană de gimnastică.

Nu încep lucrul decît atunci cînd am siguranţa că aparatele sînt puse în ordine şi disciplina este perfectă.

La fete, bîrna este pusă în lăţime în faţa lor permiţînd lucrul a două grupe. Înainte de a trece la bîrnă, elevele se vor antrena pe banca de gimnastică întoarsă.

Băieţii vor lucra tot timpul sub comanda mea. Locul pe care îl aleg pentru comandă mă ajută să supraveghez şi fetele, făcîndu-le uneori observaţiile necesare.

După efectuarea învăţării celor două sarcini se trece la repetarea săriturii prin depărtat peste capră.

Aranjarea aparatelor pentru sărituri (capra, trambulina, banca, salteaua) se face de toţi elevii şi în timpul cel mai scurt, după care se vor aşeza pe o singură coloană mixtă.

Dat fiind că holul în care lucrăm este cu ciment pe jos, săriturile nu se pot efectua decît la un singur aparat şi numai sub supravegherea profesorului.

Capra este montată la înălţime medie, făcînd posibilă trecerea tuturor fetelor.

Metodele întrebuinţate pentru efectuarea unei sărituri în bune condiţii sînt variate. Voi arăta felul în care gradez săritura :

a) două sărituri pentru încălzire efectuate de toată grupa mixtă (capra se găseşte la înălţime medie) ;

b) săritura controlată fete ;

c) săritura în torent cu toată grupa ;

d) săritura controlată băieţi (capra la înălţime medie) dar cu depărtarea trambulinei.

Dacă timpul permite, deoarece succesiunea exerciţiilor de mai sus durează 5 minute, se repetă torentul după care se intră cu fetele în partea de încheiere, în timp ce băieţii îşi continuă săriturile la capra înaltă (1,30 m).

Din cercetările făcute, a reieşit că un efectiv de 40 de elevi poate efectua torentul în 45" obţinîndu-se totodată şi ridicarea curbei efortului.

În partea de încheiere se intră fie separat, fie împreună, compoziţia mixtă a colectivului neaducînd nimic nou.

Analiza lecţiei se face reorganizînd grupa ca la începutul lecţiei, fie în careu (cl. a VIII-a A), fie în linie pe două rînduri (cl. a IX-a A) fetele înainte şi băieţii la distanţă de un pas mare.

Disciplina, în general, diferă de la clasă la clasă, după felul în care a fost înfăptuită unitatea colectivului. De cele mai multe ori mă folosesc de sprijinul diriginţilor, care mă ajută în muncă.

Un factor de mare importanţă pentru educarea copiilor îl constituie serbările, care în condiţiile şcolii mixte pot cuprinde numere variate : ansambluri mixte de gimnastică, piramide, dansuri populare romîneşti etc.

Problema deosebită pe care o pune activitatea la colectivul sportiv, în con-

diţiile şcolii mixte, am rezolvat-o însă mult mai greu.

Dacă în condiţiile de lucru cu clase mixte se pot pregăti echipe la jocurile sportive, la gimnastică este aproape imposibil, atît pentru cel care conduce cît şi pentru elev, deoarece pentru a pregăti un gimnast trebuie să dai de la început linia perfectă fiecărei mişcări, fie ea cît de simplă.

Pe lîngă cei care îşi ridică măiestria sportivă, colectivul şcolii noastre acordă săptămînal o şedinţă de antrenament pentru elevii slabi sau cu uşoare deficienţe fizice.

Concluziile la care am ajuns în urma activităţii cu clasele mixte timp de un an şi jumătate, prezintă în momentul de faţă aspecte pozitive, dar şi negative.

După ce am încercat numeroase metode de lucru (fie neţinînd seama de sex, fie lucrînd cu fetele înaintea coloanei sau invers, fie amestecîndu-le cu băieţii etc.) am găsit că metoda cea mai bună este cea expusă în lecţia dată de noi.

Părţile pozitive pe care le prezintă lecţiile de educaţie fizică în condiţiile învăţămîntului mixt din şcoala noastră sînt :

— creşterea nivelului pregătirii fizice a fetelor ;

— creşterea interesului pentru orele de educaţie fizică prin stimul reciproc;

— dezvoltarea curajului, a voinţei şi a conştiinciozităţii în muncă atît la fete cît şi la băieţi ;

— întărirea spiritului de colaborare şi ajutor reciproc.

Părţile negative ar fi următoarele :

— organizarea părţii fundamentale cere mai mult timp, apărînd astfel timpi morţi ;

— de asemenea demonstrarea şi explicarea sarcinilor noi, depăşesc timpul necesar ;

— temele noi trebuie să fie simple şi de scurtă durată, fără prea mare concentrare asupra tehnicii, înlesnind totodată supravegherea tuturor grupelor ;

— timpul de pregătire al grupei mixte în vederea învăţării unor exerciţii mai lungi este foarte îndelungat ;

— intensitatea lecţiei, de cele mai multe ori este prea mare pentru fete şi nesatisfăcătoare pentru băieţi ;

— conspectarea lecţiei cere profesorului o documentare deosebită ;

— lecţia, care în general la o clasă de fete, sau băieţi, este bine precizată, la o clasă mixtă apare ca o lecţie dublă şi suprapusă, complicînd munca de organizare ;

— cerinţele care se impun pe linie de învăţămînt, nu pot fi satisfăcute de cele mai multe ori la timp şi în condiţii perfecte ;

— eforturile depuse de profesor şi energia cheltuită în vederea realizării unei cît mai bune lecţii sînt deosebit de mari.

Repetînd cele spuse la început, în acest articol nu am făcut decît să enunţ unele metode de lucru la clasele mixte în condiţiile oferite de şcoala noastră.

Aprecierea rezultatelor obținute de canoiștii și caiaciștii noștri la Melbourne și unele probleme de viitor

RADU HUȚAN
antrenor

In urma rezultatelor bune obținute la Jocurile Olimpice de la Melbourne, o analiză a metodelor de pregătire a sportivilor participanți poate constitui un prețios îndreptar pentru activitatea noastră de viitor. De aceea, vom arăta modul în care s-a efectuat pregătirea canoiștilor și caiaciștilor în anul 1956.

Obiectivele pe anul 1956 au fost următoarele:

1. Selecționarea unui număr de sportivi dintre cei care au realizat cele mai bune performanțe în anul 1955 la probele olimpice.
2. Un control sever din punct de vedere medical.
3. Repartizarea pe probe a fiecărui selecționat.
4. Fixarea unor norme de control pentru fiecare probă în diferite perioade ale anului.
5. Studierea individuală a fiecărui selecționat din punct de vedere fizic și tehnic.
6. Întocmirea documentelor de planificare pe anul 1956, ținînd seama de calendarul internațional și de baremurile fixate.

În ceea ce privește primul obiectiv, au fost selecționați 6 sportivi la canoe și 5 la caiac: maeștrii sportului Rotman Leon, Ismailciuc Simion, Lipalit Ichim, Aghei Alexandru, Anastasescu Mircea, Oprea Eremia, Balint Mihai — titulari — și Dumitru Alexe, Ivanov Alexandru, Vernescu Aurel și Grigore Dumitru — rezerve. Toți cei 11 sportivi au fost găsiți apți în urma controlului medical.

Repartiția inițială pe probe s-a făcut astfel: canoe simplu 1000 m Ismailciuc Simion; canoe simplu 10.000 m Rotman Leon; canoe dublu 1000 și 10.000 m Lipalit Ichim și Aghei Alexandru, rezerve Dumitru Alexe și Ivanov Alexandru; caiac simplu 1000 m Anastasescu Mircea; caiac dublu 1000 și 10.000 m Oprea Eremia și Balint Mihai. Rezerve la caiac pentru 1000 m Vernescu Aurel, iar pentru 10.000 m Grigore Dumitru.

Normele fixate au fost în funcție de primele 5 rezultate obținute în anul 1955 de cei mai buni sportivi din lume și care ne-ar fi dat certitudinea ocupării unuia din primele șase locuri la Jocurile Olimpice de la Melbourne.

Normele intermediare au fost fixate în funcție de posibilitățile de creștere ale sportivilor noștri în anul în curs, perioadele de control fiind fixate în lunile iunie, august și octombrie.

Baremurile finale și intermediare (în minute) au fost următoarele:

	iunie	august	octombrie
caiac simplu 1000 m Anastasescu Mircea	4,14	4,11	4,08
caiac dublu 1000 m Balint Mihai—Oprea Eremia	3,52	3,50	3,49
caiac dublu 10.000 m Balint Mihai—Oprea Eremia	44,00	43,50	43,40
caiac simplu 1000 m Vernescu Aurel	4,26	4,22	4,18
caiac simplu 10.000 m Grigore Dumitru	49,00	48,20	48,00
canoe simplu 1000 m Ismailciuc Simion	4,52	4,47	4,45
canoe simplu 10.000 m Rotman Leon	56,40	56,20	56,00
canoe dublu 1000 m Lipalit Ichim—Aghei Alexandru	4,42	4,38	4,35
canoe dublu 10.000 m Lipalit Ichim—Aghei Alexandru	53,40	53,20	53,00
canoe dublu 1000 m Dumitru Alexe—Ivanov Alexandru	4,42	4,38	4,35
canoe dublu 10.000 m D-tru Alexe—Ivanov Alexandru	53,40	53,20	53,00

În urma analizării fiecărui sportiv în parte am tras următoarele concluzii :

Din punct de vedere fizic :

a) necesitatea acordării unei mari atenţii dezvoltării forţei specifice ;

b) dezvoltarea rezistenţei generale.

Din punct de vedere tehnic :

a) cizelarea tehnicii individuale şi continuarea aplicării unor stiluri pur individuale ;

b) corectarea loviturii din apă.

Ca documente de planificare am utilizat :

a) graficul de pregătire anual ce cuprindea competiţiile la care se participa şi etapele de pregătire ;

b) obiectivele generale privind pregătirea fizică, tehnică şi tactică individuală, anuală şi pe etape de pregătire ;

c) programul de lucru lunar ;

d) ciclul de antrenament ;

e) carnetul de adnotări zilnice pe baza celor observate în antrenamente.

În urma experienţei noastre şi prin încercările făcute cu diferite cicluri de antrenament am rămas la ciclul de 6 zile de antrenament plus o zi pauză (6+1), cu care am lucrat întreg anul.

Perioadele de pregătire au cuprins cîte 4—6 cicluri de acest fel urmate de 4—5 zile de odihnă. Am lăsat aceste zile libere, întrucît spre sfîrşitul unei astfel de perioade se observa un început de oboseală la toţi sportivii. Prin aplicarea acestui sistem am reuşit să evităm stările de oboseală de lungă durată şi să îmbunătăţim rezultatele de la o perioadă la alta.

În primele două perioade, cînd obiectivele principale erau dezvoltarea forţei şi rezistenţei generale, s-au efectuat 3—4 antrenamente pe săptămînă în sală, unde pentru prima oară am folosit exerciţii specifice caiacului şi canoei. Aceste exerciţii au fost executate fie cu ajutorul unor greutăţi trase prin nişte scripeţi, realizîndu-se astfel mişcarea de tras ca în ambarcaţia respectivă, fie la diferite aparate de gimnastică, sau cu haltere.

Pentru a ne da seama de eficacitatea acestor antrenamente, am făcut controale săptămînale ale dezvoltării forţei, care cuprindeau trageri corecte în braţe la bara înaltă. La sfîrşitul pregătirii din timpul iernii s-a realizat un progres de 50% faţă de primul control, în ceea ce priveşte dezvoltarea forţei.

Dezvoltarea rezistenţei generale am realizat-o prin antrenamente de alergare pe teren variat şi prin crosuri pe schiuri.

Concomitent cu primele antrenamente pe apă am continuat pe uscat antrenamentele de dezvoltare a forţei şi rezistenţei generale. Acest lucru ne-a permis micşorarea distanţelor pe apă la antrenamentele specifice, încît nici un moment sportivii nu au fost plictisiţi de apă, iar antrenamentele specifice s-au desfăşurat în foarte bune condiţii.

În prima parte a antrenamentelor pe apă şi chiar la începutul lor, fără o pregătire prealabilă specială de concurs, am făcut un prim control specific pe distanţele de concurs ale căror rezultate oglindeau pregătirea antrenamentelor făcute pe uscat.

Avînd drept bază rezultatul primei piste de control şi dîndu-ne seama de starea de pregătire a fiecărui sportiv, am continuat pregătirea atît pe apă cît şi pe uscat, astfel ca nivelul celor mai bune rezultate obţinute cu un an mai înainte să poată fi atinse în 1956 în decursul lunii mai. Pentru aceasta am utilizat foarte multe antrenamente cu sprinturi scurte şi dese, cu intensitate maximă, precum şi antrenamente cu opriri, compuse din porţiuni de 250 m şi 500 m.

Primele verificări în întîlnirile internaţionale de la Berlin şi Tatatováros (Ungaria) ne-au demonstrat că sîntem pe drumul cel bun, cu toate că în întîlnirea cu Ungaria nu am cîştigat nici o probă. Rezultatele proaste din Ungaria se datorau faptului că în timp ce noi urmăream o creştere progresivă a performanţelor, al căror punct maxim să fie la Jocurile Olimpice, întreg lotul maghiar era în maximum de formă atunci, ceea ce a făcut ca mai tîrziu, la Jocurile Olimpice, rezultatele lor să nu aibă aceeaşi valoare cu a celor realizate în concursul cu reprezentanţii noştri. Totodată, la această întîlnire ne-am dat seama că la unele probe valoarea sportivilor noştri nu era corespunzătoare.

În urma învăţămintelor trase cu ocazia acestui concurs, am reorganizat lotul în funcţie de posibilităţile noastre şi de valoarea adversarilor. Astfel, s-a luat hotărîrea de a-l introduce în lot pe Teodorov Stavru, ca împreună cu Anastasescu Mircea să se pregătească pentru proba de caiac dublu 1000 m, acesta din urmă renunţînd la proba de caiac simplu 1000 m. De asemenea Ismailciuc Simion făcînd echipaj cu Dumitru Alexe a renunţat la proba de simplu, iar Rotman Leon s-a pregătit pentru ambele distanţe la canoea de simplu. Renunţîndu-se la proba de caiac dublu 10.000 m şi avînd un echipaj de caiac dublu 1000 m mult mai bun decît cel cu vechii titulari, au fost scoşi din cadrul lotului Oprea Eremia şi Balint Mihai.

Pentru verificarea acestor echipaje s-a folosit întîlnirea cu echipa olimpică finlandeză la Helsinki, în luna august 1956. Acest concurs a

demonstrat că echipajele formate astfel au fost reuşite şi ne-au dat speranţa că vom obţine rezultate bune la Jocurile Olimpice.

La înapoiere, deoarece ne găseam în ultima perioadă de pregătire înaintea plecării la Melbourne, perioadă al cărei punct culminant era întîlnirea internaţională cu echipa olimpică a U.R.S.S. şi totodată ultima repetiţie generală înaintea Jocurilor Olimpice, am axat pregătirea în aşa fel ca să corespundă cu perioada dinaintea Jocurilor Olimpice. Am făcut acest lucru pentru a observa mai bine dacă planificarea antrenamentelor pentru perioada dinaintea Jocurilor Olimpice corespunde şi dacă prin planificarea aceasta sportivii s-ar afla în maximum de formă în zilele de concurs.

Intrucît perioada dinaintea concursului cu echipa olimpică a U.R.S.S. era o repetiţie generală în vederea perioadei finale, am făcut după campionatele R.P.R. o pauză de 7 zile, ceea ce a corespuns zilelor pierdute în timpul călătoriei. După această pauză s-au efectuat timp de 10 zile antrenamente uşoare pe apă, combinate cu antrenamente specifice pe uscat. Au urmat apoi două cicluri de antrenament intens de 6+1, cu foarte multe piste de control, în urma cărora am obţinut cele mai bune rezultate din timpul anului. Rezultatele obţinute ne-au dat certitudinea că după o perioadă de 3 săptămîni de pauză şi antrenament uşor, datorită faptului că pregătirea pentru acest an a fost de lungă durată, punerea în formă a sportivilor se putea face în maximum două cicluri de antrenament intens. Această concluzie a fost verificată în întîlnirea cu echipa olimpică a U.R.S.S., unde sportivii noştri s-au prezentat în bune condiţii, obţinînd victorii în toate probele la care au participat.

După acest ultim concurs internaţional, lotul nostru compus din 7 sportivi: Rotman Leon, Ismailciuc Simion, Dumitru Alexe, Aghei Alexandru, Lipalit Ichim, Anastasescu Mircea şi Teodorov Stavru, a plecat spre Australia.

După o pauză de 7 zile, care a cuprins călătoria şi zilele pînă la sosirea ambarcaţiilor, au început antrenamente pe apă combinate cu antrenamente pe uscat. După două cicluri de antrenament cu intensitate crescîndă, cel de al treilea ciclu efectuîndu-se cu intensitate maximă, am observat din nou că metoda de antrenament a corespuns, întrucît toţi sportivii obţineau rezultate care ne îndreptăţeau să ocupăm locuri fruntaşe. Ultimul ciclu înainte de concurs a cuprins antrenamente cu sprinturi scurte, cu intensitate din ce în ce mai scăzută spre sfîrşitul ciclului şi o singură pistă de control de viteză cu 4 zile înainte de concurs.

La concurs rezultatele obţinute au dovedit forma bună a sportivilor care au ocupat trei locuri I. La proba de caiac dublu locul 4 nu corespunde valorii reale a sportivilor, care puteau obţine un loc mai bun dacă nu adoptau o tactică greşită în timpul cursei, aceea de a pleca extraordinar de tare şi de a menţine pe o distanţă mai lungă o cadenţă cu care nu erau obişnuiţi, mult mai ridicată decît cea întrebuinţată în pistele de control.

Avînd în faţă rezultatele obţinute la Jocurile Olimpice de la Melbourne putem trage următoarele concluzii :

1. Pentru obţinerea performanţelor înalte este necesară îmbinarea continuă a antrenamentelor de pe apă cu cele de pregătire fizică de pe uscat. Aceste antrenamente trebuie continuate chiar în perioada de competiţii.

2. Perioadele de antrenament alternate cu pauze scurte sînt necesare, întrucît permit sportivilor să se refacă de la perioadă la perioadă şi să progreseze.

3. Aplicarea stilului individual este necesară întrucît numai astfel sportivii respectivi pot da rezultate bune şi la valoarea reală.

4. Printr-o bună planificare a antrenamentelor, sportivii pot menţine forma ridicată pe o perioadă mai îndelungată.

Aplicînd cele învăţate în cursul anului 1956 şi muncind cu aceeaşi perseverenţă, socotim că numărul şi valoarea performanţelor sportivilor noştri vor creşte continuu.

Unele aspecte ale antrenamentului alergătorilor de viteză în perioada fundamentală

FÖLDVÁRI TIBERIU
antrenor

Alergarea este unul dintre cele mai importante și complete exerciții de dezvoltare a posibilităților fizice ale omului, un exercițiu natural, care influențează armonios dezvoltarea aparatului locomotor și a organelor interne.

În atletism, unde alergarea ocupă un loc de mare importanță, alergarea de viteză (sprintul) are un rol deosebit ; se poate spune chiar că este baza în atletism și că de nivelul dezvoltării ei depinde în mare măsură obținerea unor performanțe valoroase în celelalte probe atletice.

Alergarea de viteză ajută dezvoltarea unui șir întreg de calități valoroase și necesare omului : voința, perseverența, dîrzenia, viteza, forța, îndemînarea, rezistența și mobilitatea.

Obținerea rezultatelor valoroase în alergare pe una din distanțele mici dar dificile prin specificul lor, cum ar fi alergările pe 100—200 m, sînt în legătură cu înaltul nivel de dezvoltare al tuturor acestor calități, viteza avînd un rol primordial.

De asemenea, pentru ridicarea nivelului rezultatelor are o importanță deosebită și desăvîrșirea tehnicii alergării, care trebuie să se facă în strînsă legătură cu dezvoltarea calităților mai sus amintite.

În ultimii ani, un număr din ce în ce mai mare de tineri și tinere au început să practice atletismul și s-au specializat sau se specializează în alergările de viteză. Din rîndurile lor un număr mare de juniori și junioare în special, au obținut rezultate mulțumitoare și promițătoare în același timp. Numai în anul 1956 în alergarea pe 100 m plat peste 50 de juniori au obținut rezultate sub 11,9 secunde, iar 10 juniori rezultate de 11,2 sec, 11,3 sec. La junioare al 50-lea rezultat la alergarea pe 100 m este de 13,7 secunde, iar unele alergătoare ca Luță Gabriela, Bordan S., Zilli I., au obținut rezultate între 12,6 și 12,8 secunde. De asemenea mulți seniori și senioare și-au îmbunătățit recordurile personale atît în alergarea pe 100 m cît și pe 200 m plat. Asta dovedește că în privința pregătirii alergătorilor de viteză există o serioasă preocupare și că metodele juste de antrenament au o aplicare din ce în ce mai largă în practică.

Cu toate acestea, la noi nu poate fi vorba încă de rezultate valoroase în probele de alergare de viteză, care să situeze pe alergătoarele și alergătorii noștri în rîndurile celor mai buni concurenți pe plan internațional.

Este destul de dureros faptul, că deși sînt asigurate condiții bune de pregătire, nici o alergătoare nu a reușit să coboare sub 12,0 sec la alergarea pe 100 m ; chiar și în obținerea rezultatelor destul de mediocre, de 12,2 sec, 12,3 sec nu există o constanță. La bărbați, doar I. Wiesenmayer a reușit o performanță de 10,5 sec în alergarea pe 100 m în anul 1955 și 21,7 sec pe distanța de 200 m plat. În rest valoarea sprinterilor noștri la concursuri oscilează între 10,8—10,9 sec pe 100 m și 22,0—22,4 sec pe 200 m. În privința obținerii rezultatelor valoroase, se pune problema revizuirii metodicii de antrenament aplicată la sprinterii noștri.

Marea majoritate a sprinterilor noștri nu au o tehnică rațională de alergare, atît în prima parte a alergării — lansarea de la start — cît mai ales în alergarea pe parcurs. Caracteristice, fără a face o analiză amănunțită a tehnicii alergării, sînt poziția puțin îngenuncheată, pasul prea scurt, o mare oscilare a trunchiului în plan frontal și a centrului de greutate în plan vertical.

Cauzele utilizării unei asemenea tehnici sînt destul de simplu de explicat. Mulţi antrenori şi în special sprinterii nu acordă suficientă importanţă necesităţii desăvîrşirii tehnicii în toate perioadele de antrenament. Mai mult decît atît, foarte mulţi dintre ei au o părere învechită, greşită, despre tehnica alergării, neînţelegînd că o tehnică raţională de alergare se poate baza numai pe o pregătire fizică multilaterală şi în special pe forţă.

Rezultate valoroase şi stabile (pe o anumită perioadă) se pot obţine numai în cazul cînd lunile de toamnă, iarnă şi primăvară sînt întrebuinţate din plin pentru asigurarea unei baze de pregătire fizică şi pentru desăvîrşirea tehnicii, deci pentru asigurarea unui fundament solid în vederea sezonului de vară. Din acest motiv şi volumul de efort depus în timpul antrenamentului trebuie să fie mai mare în perioada pregătitoare decît în perioada fundamentală. Altfel nu se poate alcătui just procesul de antrenament în perioada fundamentală, cînd atenţia principală trebuie îndreptată spre pregătirea pentru concursuri.

Bazîndu-ne pe aceste criterii, putem spune că principala cauză a lipsei de rezultate valoroase şi stabile a sprinterilor noştri se datoreşte nejustei planificări a antrenamentelor pe timp de un an, insuficientului efort în antrenament în perioada pregătitoare şi redusului complex de exerciţii întrebuinţate, iar în ceea ce priveşte perioada fundamentală, insuficientului efort de concurs (în general, sprinterii noştri fruntaşi participă în perioada fundamentală la maximum 20—25 concursuri şi mulţi dintre ei chiar la mai puţine, fără serii şi semifinale şi numai la una din cele 2 probe de viteză la 100—200 m) precum şi timpului prea mare acordat odihnei, atît în cadrul ciclurilor săptămînale cît şi mai ales după concursurile de mai mare importanţă, ceea ce nu permite o continuitate în antrenamente şi obţinerea unor rezultate valoroase în concursuri.

Pentru expunerea felului cum trebuie să se antreneze un sprinter pe timp de un an este insuficient cadrul unui articol ; de aceea, problema antrenamentelor în perioada fundamentală fiind mai actuală voi căuta să mă rezum la această perioadă de pregătire şi mai ales la probleme de metodică ale antrenamentului.

Antrenamentul în perioada fundamentală

De obicei, perioada fundamentală se împarte în două subperioade, în vederea unei planificări mai juste a procesului de antrenament, în funcţie de concursurile prevăzute şi de nivelul de pregătire al atletului. Aceste două subperioade ar fi :

— precompetiţională (aprilie—mai) ;

— competiţională (iulie—octombrie).

Principalele sarcini ale antrenamentului în această perioadă sînt :

1. Desăvîrşirea tehnicii de alergare.

2. Obţinerea nivelului maxim de dezvoltare a vitezei şi a rezistenţei speciale.

3. Continua dezvoltare a calităţilor fizice şi moral-volitive necesare alergării pe distanţe scurte.

Realizarea acestor sarcini în decursul acestor 5—6 luni trebuie să întregească şi să garanteze scopurile de bază ale antrenamentului pe tot timpul anului, adică întărirea sănătăţii, continua ridicare a măiestriei sportive şi obţinerea unor rezultate valoroase.

Mijloacele de bază ale antrenamentului în această perioadă pot fi : I. diferite forme de alergare ; II. exerciţii speciale pentru alergare ; III. exerciţii de sărituri şi aruncări.

I. **Diferite forme de alergare**

1. Alergare repetată-lansată :

a) alergare cu 2/4—3/4 forţă, pe diferite distanţe, în linie dreaptă şi pe turnantă, pentru îmbunătăţirea şi controlarea tehnicii alergării ;

b) alergare cu 4/4 forţă, pe distanţe variind între 20—120 m, în linie dreaptă şi pe turnantă, în vederea îmbunătăţirii şi controlării vitezei maxime de alergare ;

c) schimburi de ştafetă în 4/4 forţă.

2. Alergări repetate cu start de jos :

a) alergări pe distanţe de 20—30 m, în linie dreaptă şi pe turnantă, în vederea îmbunătăţirii tehnicii de start şi a vitezei pe porţiunea lansării de la start ;

b) alergări pe distanţe variind între 20—400 m şi cu intensităţi diferite (2/4, 3/4, 4/4), în vederea îmbunătăţirii tehnicii alergării, a vitezei (prin distanţe de alergare mai scurte) şi a rezistenţei speciale (prin distanţe de aler-

gare mai lungi). Se poate recomanda principiul măririi treptate a efortului de alergare (de la antrenament la antrenament) și a distanțelor de alergare sau micșorare treptată a acestora (ex. 2/4, 3/4, 4/4 forță sau 4/4, 3/4, 2/4 forță ; 20 + 30 + 40 + 50 m ș.a.m.d. sau 400 + 200 + 100 m ș.a.m.d.) ;

c) combinări de alergare lansată cu alergare din start de jos sau din picioare ; de exemplu 30 m cu start de jos + 30 m lansat ; 100 m start de jos + 20 m lansat.

3. Alergare cu alternare :

a) un rol important în antrenamentul alergătorului de viteză îl are alergarea accelerată de la 60 pînă la 100—120 m, cu viteză mărită pe ultimii 20—30 m.

De multe ori, alergarea accelerată poate fi începută cu joc de glezne, după 20—30 metri trecîndu-se la alergarea obișnuită. De asemenea, la începutul accelerării poate fi întrebuințată și alergarea cu ridicarea coapsei la orizontală. Alergarea accelerată este o parte importantă a antrenamentului, prin aceea că datorită ei se însușește și desăvîrșește tehnica alergării.

Întrucît în perioada fundamentală una din sarcinile mai importante ale sprinterului este îmbunătățirea vitezei, a vitezei mari de alergare, ceea ce este în strînsă legătură cu desăvîrșirea tehnicii, mișcările de alergare în timpul accelerării trebuie să se facă sub controlul conștient al alergătorului însuși, precum și sub directa observare a antrenorului. Numai astfel pot fi însușite în același timp o viteză bună de alergare și o tehnică rațională, ceea ce este un lucru deosebit de important și de greu.

În condițiile unei tehnici mulțumitoare de alergare, alergarea accelerată trebuie să se execute cu viteză maximă către sfîrșitul ei, de obicei pe ultimii 20—30 m ;

b) alergare cu alternări de intensitate pe porțiuni între 150—300 m, pentru însușirea deprinderilor în modificările vitezei, cu scopul dezvoltării rezistenței speciale ;

c) alergare accelerată pe porțiuni de 40—80 m, combinată cu alergare în tempo uniform pe vîrfuri, pe distanțe de 80—150—200 m, cu scopul dezvoltării rezistenței generale și speciale.

4. Alergare de control :

Această formă de alergare se poate întrebuința nu numai în scopul controlării nivelului de antrenament al sprinterului, dar și ca un foarte bun mijloc de antrenament, în scopul îmbunătățirii vitezei (pe distanțe scurte), sub formă de alergare repetată (individual sau în grup), alergare cu handicap, precum și a îmbunătățirii rezistenței speciale (prin alergări repetate pe distanța de 150—200—300—400 m).

Săptămînal se va participa la concursuri pe distanțe între 60 și 300 m precum și la ștafete, care contribuie în mare măsură la îmbunătățirea gradului de antrenament al sprinterului.

5. Cros în pădure :

În perioada fundamentală, după un concurs sau alergare de control, crosul în pădure (de două-trei ori pe lună) constituie un bun mijloc de odihnă activă (în special pentru sistemul nervos) precum și de îmbunătățire a rezistenței generale a organismului. În general, pentru sprinter durata crosului nu trebuie să depășească 15—20 minute, sub formă de alergare ușoară.

II. Exerciții speciale de alergare

Aceste exerciții au scopul de a menține și dezvolta calitățile fizice necesare sprinterului și de a forma sau întări deprinderile motrice de alergare. Rolul important al exercițiilor speciale nu se rezumă numai la posibilitatea de a dezvolta în mod relativ o calitate oarecare. Foarte important este faptul că în cadrul unui volum mare al activității de antrenament ele nu supun sistemul nervos la încordări excesive. Oboseala care se constată după exercițiile speciale este mai mult o oboseală a mușchilor și mai puțin o oboseală a sistemului nervos. În perioada fundamentală ele pot fi incluse atît în înviorarea de dimineață cît și mai ales în fiecare antrenament. De obicei aceste exerciții se execută în partea ultimă a încălzirii, înainte de a trece propriu-zis la alergările din partea fundamentală a antrenamentului. În acest caz exercițiile speciale servesc ca mijloc de acomodare și se execută de mai multe ori sub formă de repetări, pe loc sau în alergare, în mod conștiincios și exact, cu accent pe elementul emoțional. Este bine ca aceste exerciții să se termine întotdeauna cu alergare accelerată. În

unele cazuri, exerciţiile speciale se întrebuinţează pentru corectarea unor elemente tehnice greşit formate sau pentru întărirea unor deprinderi necesare în alergare.

Dintre exerciţiile speciale mai mult întrebuinţate, care ajută la dezvoltarea vitezei şi la îmbunătăţirea tehnicii alergării enumerăm următoarele :

a) joc de glezne în tempouri diferite (mijlociu şi rapid), cu trecere în alergare accelerată ;

b) alergare cu genunchii la orizontală, în aceleaşi tempouri ;

c) alergare cu genunchii la orizontală cu aruncarea gambei înainte ;

d) alergare cu călciiul la şezută ;

e) alergare cu paşi săriţi.

III. Exerciţii de sărituri şi aruncări

În perioada fundamentală, antrenamentul sprinterului trebuie să cuprindă pe lîngă mijloacele mai sus amintite şi exerciţii ajutătoare din alte probe atletice (sărituri, aruncări) sau chiar executarea acestor probe, în scopul dezvoltării forţei musculare a picioarelor, trunchiului şi braţelor. Aceste exerciţii pot fi incluse în antrenament atît în partea de încălzire (în mai mică măsură) cît şi în partea fundamentală ca un mijloc de odihnă activă între diferitele repetări de alergare. Mai eficace este includerea exerciţiilor de sărituri şi aruncări după ce s-au terminat elementele de alergare din partea fundamentală a antrenamentului.

★

Dintre mijloacele pe care le-am enumerat, de bază sînt mijloacele de alergare, care condiţionează în primul rînd dezvoltarea vitezei maxime de alergare, a rezistenţei speciale şi asigură o continuă creştere a nivelului performanţelor.

Totuşi, pentru alcătuirea planului de antrenament şi al conţinutului antrenamentului propriu-zis, în perioada fundamentală este necesar, pe lîngă cunoaşterea mijloacelor de bază ale antrenamentului, să ţinem seamă şi de o serie de caracteristici ale procesului de antrenament al alergătorilor de viteză. În planificarea antrenamentelor trebuie să plecăm întotdeauna de la premisa că „a planifica — înseamnă a prevedea", „a prevede se poate numai atunci, cînd antrenorul înţelege clar cum se va desfăşura procesul de antrenament" [1]).

La baza planificării antrenamentelor trebuie să stea :

1. Principiul multilateralităţii.
2. Condiţiile concrete în care se vor desfăşura antrenamentele.
3. Sarcinile de perspectivă, pentru fiecare sprinter în parte.
4. Analiza temeinică a antrenamentelor efectuate, pentru a cunoaşte atît succesele cît şi lipsurile fiecărui sprinter, particularităţile lui individuale, starea sănătăţii, activitatea profesională precum şi activitatea cultural-educativă.

În alcătuirea şi aplicarea ciclurilor săptămînale de antrenament este necesar să ţinem seama de două principii metodice importante, care au o solidă fundamentare fiziologică.

1. Principiul repetărilor numeroase a lucrului muscular, care ajută la formarea şi fixarea legăturilor temporare în scoarţa cerebrală şi asigură legătura între primul şi al doilea sistem de semnalizare. Prin aceasta intervin modificări în sistemul cardiovascular, respirator şi alte sisteme, asigurîndu-se o creştere a randamentului organismului în general.

2. Principiul măririi treptate şi continue a cantităţii şi intensităţii efortului de antrenament.

Spre deosebire de perioada pregătitoare, în perioada fundamentală, efortul de antrenament se măreşte prin mai multe exerciţii de alergare cu intensitate maximă, prin micşorarea timpului de odihnă între repetările de alergare şi participarea mai largă la concursuri, mărindu-se astfel şi starea emoţională a procesului de antrenament. Astfel, intensitatea efortului de antrenament trebuie să crească continuu de la antrenament la antrenament, de la un ciclu la altul [2]).

— Pentru a asigura o creştere a rezultatelor este necesar ca fiecare antrenor să prevadă în planul de antrenament al fiecărui sprinter de categoria a II-a şi maeştri ca în perioada

---

[1]) Homenkov L. S., Alergarea pe 100 şi 200 m, Editura „Fizkultura i Sport", Moscova, 1955.

[2]) Exemplu de mărire a intensităţii efortului : în primul antrenament din ciclul săptămînal din luna mai un sprinter execută 3×100 m 3/4 (11,6 sec); în ciclul săptămînal din luna iunie va executa 3×100 m 3/4 (rezultat 11,4 sec).

fundamentală să participe în concursuri la 100 m, 200 m şi ştafetă 4X100 m — cu serii, semifinală şi finală, eşalonate fiind pe 2—3 zile de concurs în continuare. Aceste concursuri trebuie să fie săptămînale cu o zi de concurs în perioada precompetiţională şi, cum am mai arătat, cu 2—3 zile de concurs în perioada competiţională. Planificarea trebuie alcătuită în aşa fel încît să nu mai existe o pregătire artificială a sprinterilor separat pentru 100 m şi 200 m. Este ştiut că un sprinter ca să poată obţine un rezultat de 21,2 sec pe 200 m, trebuie neapărat să alerge 100 m în 10,5 sec şi invers, dacă un sprinter poate să realizeze 21,2 pe 200 m, trebuie să fie bun alergător şi pe 100 m.

Deoarece între calităţile fizice ale omului există o legătură indisolubilă (dezvoltarea unei calităţi condiţionează sau este condiţionată de dezvoltarea altei calităţi) împărţirea antrenamentelor dintr-un ciclu săptămînal pe zile separate de lucru pentru „viteză", pentru „rezistenţă" sau pentru „forţă" ar fi artificială. În fiecare antrenament trebuie să se dezvolte sprinterului atît viteza cît şi rezistenţa specială, întrebuinţînd pentru aceasta diferitele forme şi intensităţi de alergare în funcţie de particularităţile individuale.

Antrenamentul trebuie privit ca un proces unitar şi continuu de desăvîrşire a calităţilor sprinterului. Ciclicitatea procesului de antrenament trebuie să fie în funcţie de continuitatea măririi treptate a efortului şi intensităţii de antrenament, şi de odihna atribuită atunci cînd nu stînjeneşte continuitatea procesului de antrenament. În acest sens, de mare ajutor va fi medicul de cultură fizică şi jurnalul de antrenament al sportivului, în care să fie trecute zilnic date obiective şi subiective privitoare la el şi la antrenament.

Pentru a asigura o bună desfăşurare a procesului de antrenament în perioada fundamentală, este necesar ca antrenamentele să se desfăşoare la un înalt nivel emoţional şi în colectiv.

Exemplu :

Plan de antrenament săptămînal.

Perioada fundamentală (precompeţională)

Luni : încălzire, alergare accelerată 6X60—80 m 3/4 şi 4/4 forţă sau cros uşor în pădure timp de 10—15'.

Marţi : încălzire, exerciţii speciale ale sprinterului : 3X60 m, joc de glezne, 4X30 m alergare cu genunchii la orizontală, 3X40 m alergare cu călcîiul la şezută ; 3X60 m accelerare în linie dreaptă 3/4—4/4 forţă şi 2X60 m accelerare în turnantă ; alergare 5X20 m cu start de jos, 1X150 m în 3/4 forţă, alergare în tempo uniform, schimb de ştafete 4X50 m ; alergare 2X80 m lansat în 4/4 forţă, 10—15 sărituri la înălţime joasă, alergare 2X200 m în 3/4 forţă, alergare uşoară 4 minute.

Miercuri : încălzire, exerciţii speciale 4X50 m, joc de glezne, 5X30 m alergare cu genunchii la orizontală, 4X80 m accelerare în linie dreaptă şi pe turnantă cu 3/4—4/4 forţă; schimburi de ştafetă 6X40 m, alergare 8X30 m în 4/4 forţă cu start de jos — contra cronometru ; odihnă 25 min ; alergare de control 2X100 m şi 1X200 m cu 10 min odihnă între alergări ; 5—6 aruncări cu suliţa, 5X20 m alergare cu paşi săriţi, alergare uşoară 5 min.

Joi : încălzire, exerciţii speciale ale sprinterului pentru îmbunătăţirea elasticităţii musculare a gambei şi coapsei; alergare accelerată 3X60 m 3/4 forţă în linie dreaptă, alergare accelerată 2X100 m 4/4 forţă în turnantă, 5—6 starturi de jos cu alergare pe 15—20 m. Alergare lansată : 4X20 m, 2X60 m, 1X100 m ; ştafetă 4X100 m o dată cu 4/4 forţă, alergare 1X250 m 3/4 forţă, joc cu mingea 10—15 min (handbal sau baschet), alergare uşoară 5 min.

Vineri : încălzire, exerciţii speciale ale sprinterului pentru îmbunătăţirea elasticităţii musculare a gambei şi coapsei, alergare accelerată 4—5X80 m în 3/4 şi 4/4 forţă, schimburi de ştafetă cu alergare : 2X40 m, 2X60 m, 1X120 m ; aruncarea greutăţii (10—15 ori cu o mînă şi cealaltă), alergare în tempo uniform 1X300 m în 3/4 forţă, exerciţii de alergare în groapa cu nisip, alergare uşoară 5 min.

Simbătă : odihnă.

Duminică : participare în concurs.

Perioada fundamentală (competiţională)

Luni : încălzire, alergare accelerată 6—8X100 m în 3/4 forţă (sau joc de baschet), sau cros în pădure (durata 10—15').

Marţi : încălzire, exerciţii speciale pentru sprint şi exerciţii pentru elas-

ticitatea musculară a picioarelor ; patru alergări accelerate pe 60, 80, 100 şi 150 m, 5—8 starturi de jos cu alergare pe 20—30 m, schimburi de ştafetă cu alergare : 4×40 m, 2×80 m, 1×100 m; alergare tempo uniform 1×200 m 3/4 forţă, 1×150 m 3/4 forţă, 1×100 m 3/4 forţă ; uşoară alergare 3—4 min.

Miercuri : încălzire, exerciţii speciale pentru sprint, exerciţii pentru elasticitatea musculară a picioarelor ; alergare accelerată 4×60 m 3/4 forţă în linie dreaptă, 2×80 m 3/4 forţă în turnantă ; alergare lansată 4/4 forţă : 3×20 m, 2×40 m, 1×60 m, 1×80 m ; odihnă 15 min ; ştafetă 4×100 m 4/4 forţă; odihnă 15 min, alergare 1×300 m 4/4 forţă ; alergare uşoară 5 min.

Joi : încălzire, exerciţii speciale pentru sprinter, exerciţii pentru dezvoltarea elasticităţii musculare a picioarelor ; alergare accelerată 4×80 m 4/4 forţă, alergare lansată 3×30 m 4/4 forţă ; alergare 2×100 m cu start din picioare liber ; aruncarea greutăţii (10—15 aruncări de pe loc) ; alergare tempo uniform 1×300 m 3/4 forţă ; alergare uşoară de încheiere 3 min.

Vineri : odihnă.

Simbătă şi duminică, participare în concurs (100—200 m şi ştafeta 4×100 metri).

Fără a considera epuizate sarcinile şi mijloacele prin care metodele de antrenament ale sprinterului în perioada fundamentală pot fi îmbunătăţite, introducerea elementelor de mai sus în procesul de antrenament sînt doar o parte din cele ce ar putea duce la realizarea unui salt calitativ al nivelului actual al antrenamentului sprinterilor.

Prin asigurarea unei preocupări din partea antrenorilor de a îmbunătăţi permanent atît conţinutul antrenamentelor, cît şi metodele pedagogice de instruire şi educaţie, va putea fi realizată ridicarea calitativă a antrenamentului, pentru obţinerea rezultatelor scontate cu alergătorii de viteză.

Antrenorul trebuie să aibă în permanenţă o atitudine creatoare faţă de munca sa, să evite şablonul şi să depună toate eforturile ca la fiecare antrenament să vină cu ceva nou, şi original, convins fiind că numai printr-o astfel de muncă va putea contribui la ridicarea măiestriei sportive a sprinterilor pe care îi antrenează.

Recenzie

Educaţia fizică în clasele V—VII

In scurt timp de la apariţia lucrării „Educaţia fizică în clasele I—IV", Editura de stat pedagogică şi didactică a tipărit lucrarea „Educaţia fizică în clasele V—VII" de Sonia Dănescu, Ilie Istrate, Elena Nicolaescu şi Eug. Poenaru. In mod organizat Ministerul Invăţămîntului pune astfel la îndemîna profesorilor de educaţie fizică materialul practic şi îndrumările teoretico-metodice necesare predării în bune condiţii a educaţiei fizice. Schimbările structurale şi de concepţie intervenite în domeniul educaţiei fizice şcolare începînd din anul şcolar 1949—50, trebuia urmate de apariţia unui bogat material documentar, care să sprijine introducerea în practică a noului sistem de educaţie fizică. In afară de programele elaborate de Ministerul Invăţămîntului pentru fiecare grad de învăţămînt şi de un mic număr de traduceri sovietice, profesorii de educaţie fizică n-au primit pînă acum un material practic după care să se ghideze în activitatea lor. Deşi tîrzie, apariţia acestei lucrări vine să umple acest gol, care era permanent resimţit de cadrele didactice de specialitate.

Lucrarea, scrisă de specialişti în problemele educaţiei fizice şcolare, cu experienţă practică şi prin ultilizarea celor mai noi materiale documentare, este împărţită în următoarele capitole.

Capitolul I, **indicaţii metodice şi organizatorice** cuprinde probleme legate de importanţa educaţiei fizice în şcoală, scopul şi sarcinile acestei activităţi, mijloacele principale pe capitole mari, factorii care răspund de organizarea şi desfăşurarea educaţiei fizice în şcoală, particularităţile biologice şi psihice ale elevilor în vîrstă de 11—14 ani, noţiuni de igienă şi călire.

Capitolul II, **formele de organizare a educaţiei fizice** precizează o serie de probleme asupra cărora există printre profesori încă numeroase nelămuriri, discuţii şi interpre-

tări diferite; fiecare formă de organizare este tratată separat, dîndu-se indicaţiile metodice necesare şi accentuîndu-se în special asupra lecţiei şi curbei efortului.

Capitolul III cuprinde un mare număr de exerciţii de dezvoltare generală, eşalonate gradat în baza prevederilor programei şi a materialului conţinut în manualul pentru clasele I—IV. Pentru a putea fi util în toate şcolile, indiferent de condiţiile de de lucru, materialul este împărţit în exerciţii cu aparate şi exerciţii fără aparate.

Capitolul IV cuprinde jocuri mobile, jocuri populare şi jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive.

Capitolul V cuprinde material practic pentru principalele ramuri ale educaţiei fizice practicate în şcoală: atletism, vole, oină, schi, înot.

Capitolul VI conţine numeroase exemple de lecţii pentru diferite condiţii de lucru şi diferite clase. Ultimul capitol este rezervat programelor pentru serbările şcolare, accentuîndu-se asupra piramidelor simple din care se dau un număr de cca. 20 exemple.

Lucrarea se încadrează în noua orientare a activităţii de educaţie fizică din ţara noastră şi în limitele necesare contribuie la rezolvarea unora dintre problemele noi ale mişcării sportive, cum ar fi specializarea timpurie, introducînd cu curaj o serie de elemente practice care netezesc drumul acestei specializări. Folosirea dansurilor populare în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, contribuţia la organizarea de demonstraţii sportive, lărgirea orizontului în privinţa formelor de organizare şi desfăşurare a activităţii, sînt de asemenea lucruri noi, rezolvate în mod just, care vor uşura munca profesorilor. De asemenea, lucrarea este ilustrată cu desene executate sugestiv, pline de vioiciune şi mişcare.

Fiind prima lucrare de asemenea proporţii şi abordînd toate aspectele educaţiei fizice a claselor V—VII, lucrarea are unele lipsuri inerente, care cu mai multă atenţie din partea autorilor şi a responsabilului de carte puteau fi totuşi uşor evitate.

Astfel, stilul nu este unitar, lucru ce face ca alături de capitole scrise accesibil, respectînd totdeodată terminologia, să se afle şi capitole redactate greoi, cu greşeli, ca de exemplu capitolele „alergările cu garduri pentru băieţi“ şi „cursa cu obstacole F.G.M.A.“ (pag. 178).

In exemplele de lecţii nu sînt folosite în măsura cuvenită jocurile mobile şi exerciţiile cu caracter utilitar aplicativ (pentru sală). Această lipsă se resimte de altfel şi în privinţa indicaţiilor metodice, din care lipsesc îndrumările cu privire la caracterul plăcut şi atrăgător pe care trebuie să-l aibă lecţiile de educaţie fizică. Este ştiut că jocul şi exerciţiile aplicative constituie principala formă de a face lecţia atrăgătoare, iar utilizarea lor se recomandă în oricare parte a lecţiei, lucru insuficient reflectat în exemplele date.

In privinţa orientării autorilor de a include în capitolul IV jocurile pregătitoare pentru jocurile sportive, considerăm că era mai nimerită introducerea acestor jocuri în capitolul V, aşa cum de altfel s-a procedat cu jocurile pregătitoare pentru înot.

La atletism introducerea alergării peste garduri la băieţi este nejustificată, întrucît condiţiile obiective nu permit aplicarea acestui lucru — care de altfel nici nu este atît de necesar, în special pentru băieţi — chiar dacă programa prevede — din eroare — acest lucru.

Lucrarea nu dezvoltă în măsura cuvenită problema educaţiei fizice în clasele mixte, problemă actuală, în care orientarea profesorilor se face de asemenea la întîmplare.

Folosită cu pricepere de cadrele noastre didactice, lucrarea va putea contribui la eliminarea unor lipsuri şi confuzii în munca profesorilor de educaţie fizică, la ridicarea nivelului teoretic şi al cunoştinţelor practice ale profesorilor şi la îmbunătăţirea calităţii activităţii de educaţie fizică din învăţămîntul elementar, clasele V—VII.

Consfătuirea cu profesorii de educație fizică din Rîmnicul Vîlcea

Continuînd acțiunea de sprijinire a îmbunătățirii procesului de educație fizică în școlile mixte, revista noastră a organizat recent la Rîmnicul Vîlcea cu sprijinul cercului pedagogic din localitate, o consfătuire cu profesorii de educație fizică care predau la clase mixte. La această consfătuire au participat profesoarele Bordea Eugenia, Burdalescu Virginia, Darie Silvia, Dumitrescu Jana și profesorii Darie Petre, Minculescu Raul, Rusu Ioan, Stătescu Vasile, Trincă Marin și Vișan Radu.

Cu această ocazie s-au discutat diverse probleme legate de munca profesorilor de educație fizică în condițiile școlii mixte, cît și probleme în legătură cu articolele de specialitate apărute în revista noastră. În ceea ce privește desfășurarea orelor de educație fizică și rezultatele acestora s-a arătat că ele sînt încă destul de slabe și că acest lucru se datorește mai ales lipsei de experiență a profesorilor, care nu au mai predat la clase mixte în școli medii și nici nu au avut la dispoziție suficiente materiale care să contribuie la îmbunătățirea pregătirii lor în acest sens.

In urma experienței acumulate în perioada primelor două pătrare, s-au făcut cîteva propuneri pentru îmbunătățirea rezultatelor muncii, dintre care citãm: separarea fetelor de băieți, în cazul existenței claselor paralele, în funcție de orar; modificarea programei de studii în concordanță cu compoziția mixtă a claselor; organizarea pe scară largă a schimbului de experiență între profesorii de educație fizică din localități diferite prin înființarea unor centre experimentale regionale sau provinciale, în cadrul cărora să se urmărească efectele orelor de educație fizică, prin trecerea unor norme de control unice, care să poată da imaginea reală a nivelului și progresului elevilor din punct de vedere al dezvoltării fizice și al deprinderilor motrice însușite; organizarea educației fizice „pe promoție": fiecare profesor să predea (acolo unde numărul claselor permite acest lucru) la aceeași clasă, începînd cu ciclul I elementar, pînă la sfîrșitul școlii medii.

La data apariției prezentului număr, o mare parte din aceste propuneri au fost traduse în practică de către Ministerul Invățămîntului și C.C.F.S./C.M., ca urmare a apariției Ordinului 49 al ministrului Invățămîntului privind îmbunătățirea educației fizice din școli.

Considerăm că discuțiile și propunerile reieșite cu ocazia acestei consfătuiri, vor avea un rol pozitiv în îmbunătățirea muncii profesorilor de educație fizică.

GH. RUSSU ȘIRIANU

I
1
2
3
4
5
6
7
8
II
1
2
3
4
5
6
7
8

Tehnica celor mai bune jucătoare de tenis

Doris Hart — Stopul pe rever

Stopul este unul din procedeele tehnice cele mai eficace ale tenisului modern. Această lovitură se folosește mai ales în jocurile feminine. În kinograma de față se poate vedea felul în care jucătoarea americană Doris Hart execută stopul pe rever. În lista celor mai bune jucătoare ale lumii pe anul 1956 ea ocupă primul loc.

Doris Hart execută cu mare eficacitate stopurile, la aceasta contribuind elementul surpriză.

Doris Hart avîntă racheta înainte de stop la fel ca și înainte de altă lovitură. Abia în ultimul moment ea imprimă mingii direcția și rotația necesară. Jucătoarea începe să avînte racheta din alergare, în momentul în care se apropie de locul loviturii. Cu mîna stîngă susține racheta de mîner, nu de gît așa cum se obișnuiește. Picioarele jucătoarei sînt semiîndoite (foto 1).

Înainte de lovitură, ea execută o mare fandare laterală și, în același timp, duce racheta înapoi, ținînd-o ca și mai înainte cu ambele mîini (foto 2). Apoi, greutatea corpului trece pe piciorul stîng ; piciorul drept se sprijină pe vîrf. Racheta este depărtată la maximum înapoi. În acest moment, planul rachetei este orizontal, iar sportiva ține racheta numai cu o mînă (foto 3).

În momentul loviturii, Hart trage piciorul drept mai aproape de cel stîng și deplasează ușor brațul stîng în lateral. Aceasta îi permite să execute lovitura dintr-o poziție de echilibru stabil (foto 4).

Atingînd mingea, racheta pornește în jos și ușor înapoi. Această mișcare este caracteristică pentru stop (foto 5, 6, 7, 8).

Maureen Connoly — lovitura din voleu de pe partea dreaptă

Multipla campioană mondială de tenis Maureen Connoly (S.U.A.) prestează un joc în stil de atac și caută mereu să lovească mingea din voleu. Jucînd astfel ea obține numeroase succese. În kinograma 2 se arată felul în care Connoly execută lovitura din voleu.

Alergînd impetuos înainte jucătoarea se pregătește să întîmpine mingea în aer printr-o lovitură pe partea dreaptă, avîntînd racheta în sus-înapoi. În tot acest timp, ea urmărește zborul mingii. Pentru a-și asigura un echilibru mai bun, Connoly întinde brațul stîng înainte (foto 2, 3, 4, 5).

Executînd o bătaie energică cu piciorul drept înainte și ușor în lateral, Connoly duce racheta în întîmpinarea mingii. Lovind în săritură și deplasînd brațul stîng în lateral jucătoarea are posibilitatea să lovească mingea într-un punct înalt cu o forță deosebită, printr-o mișcare scurtă. Toate aceste elemente imprimă loviturii o mare eficacitate (foto 6).

După lovitură, brațul drept continuă mișcarea în jos. Jucătoarea urmărește cu atenție zborul mingii în continuare (foto 7 și 8).

(Din revista „Sportivnie Igri" nr. 7/1956)

Vezi chinogramele pe verso — Doris Hart (sus) ; Maureen Connoly (jos).

COLEGIUL DE REDACȚIE :

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28. Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Vladimir Kuț, conduce în cursa de 10.000 m la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Melbourne.

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS
KÖNYVTÁRA

ANUL X 5 1957

CUPRINSUL

*** Marea sărbătoare a tineretului lumii 257

M. VLAICU : Lotul olimpic romîn la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de vară de la Melbourne 258

C. CRĂCIUN şi C. OBRAŞCU: Terapia cu ultrasunet în traumatismele sportive 270

G. THIESS : Educaţia fizică a elevilor în şcolile din Republica Democrată Germană 274

C. IOVĂNESCU : Contribuţii la studiul antrenamentului alergătorilor de fond 282

C. FLORESCU şi S. ZELINSCHI : Pregătirea la mai multe probe în canotajul academic 292

G. DUMITRESCU : Despre tactica jocului de hochei pe iarbă (I) . 296

N. SCHREIBER : Plonjonul înainte în volei 301

A. IONESCU : Contribuţie la metodica învăţării înotului în timp scurt 305

TR. PREDEŢEANU: Probleme actuale ale antrenamentului în gimnastică (Discuţii) 309

V. ROŞALA: Rînduri pentru un tînăr profesor de educaţie fizică (Insemnări) 315

NOTE BIBLIOGRAFICE 319

СОДЕРЖАНИЕ

***: Большой праздник мировой молодёжи 257

М. ВЛАЙКУ: Румынский олимпийский состав в XVI-х Олимпийских Играх в Мельбурне 258

К. КРАЧЮН и К. ОБРАШКУ : Терапия ультра-звуков при спортивных травмах 270

Г. ТИСС: Физическое воспитание учащихся в школах Германской Демократической Республики 274

К. ИОВАНЕСКУ: Новые элементы по изучению тренировки бегунов на длинные дистанции 282

К. ФЛОРЕСКУ и С. ЗЕЛИНСКИ : Подготовка ко многим видам в академической гребле 292

Г. ДУМИТРЕСКУ: О тактике в хоккей на траве 296

Н. ШРАЙБЕР : Бросок вперёд в волейболе 301

А. ИОНЕСКУ: Новые элементы в методике обучения плаванию в короткое время 305

ТР. ПРЕДЕЦЯНУ: Актуальные вопросы в гимнастической тренировке. (В порядке обсуждения) 309

В. РОШАЛА : Строки для молодого преподавателя физического воспитания. (Заметки) 315

Библиография 319

SOMMAIRE

*** La grande fête de la jeunesse du monde 257

M. VLAICO : L'équipe olympique roumaine aux XVI-e Jeux Olimpiques de Melbourne 258

C. CRĂCIUN et C. OBRASCO: Le traitement à l'ultra-son des traumatismes sportifs 270

G. THIESS : L'éducation physique des élèves dans les écoles de la République Démocratique Allemande 274

C. IOVANESCO: Contributions à l'étude de l'entraînement des coureurs de fond 282

C. FLORESCO et S. ZELINSKI: La préparation à plusieurs épreuves aux avirons 292

G. DUMITRESCO : Sur la tarctique du jeu de hockey sur herbe (I) 296

N. SCHREIBER : Le plongeon en avant au volley-ball. 301

A. IONESCO : Contributions à la méthodologie de l'enseignement de la nage en peu de temps . . . 305

TR. PREDEŢEANO: Problèmes actuels de l'entraînement en gymnastique (Discussions) 309

V. ROŞALA : A un jeune professeur d'éducation physique (Notes) . . 315

BIBLIOGRAPHIE 319

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X — APARE LUNAR — Nr. 5 — 1957

Marea Sărbătoare a Tineretului Lumii

Festivalurile Mondiale ale Tineretului cu bogatul lor program artistic, cultural, sportiv, cu nenumăratele manifestări și întîlniri prietenești la care participă zeci de mii de tineri veniți din toate colțurile lumii, au devenit cel mai luminos eveniment pentru tinerii de pe tot globul.

Între 28 iulie și 11 august, sub lozinca „Pentru pace și prietenie", se vor întîlni la Moscova, pentru a 6-a oară, tineri și tinere de cele mai diferite concepții politice, convingeri religioase, rase, naționalități, reprezentînd sute de organizații de tineret, studențești, culturale și de copii.

„Concursurile sportive ale tineretului" (la care pot participa echipele federațiilor sportive naționale care nu sînt membre ale federațiilor internaționale, sportivi sau echipe ale cluburilor muncitorești, studențești și alte cluburi sportive) se vor desfășura între 30 iulie și 9 august.

În programul oficial al concursurilor, bărbații se vor întrece la 13 iar femeile la 8 ramuri de sport. Concomitent se vor desfășura și competiții de masă la volei, tenis de masă și șah, pentru premiile festivalului. Disciplinele sportive înscrise în programul „concursurilor sportive ale tineretului" sînt: atletism, gimnastică, haltere, lupte libere, ciclism, tenis de masă, înot, sărituri în apă, volei, baschet, yui-mao-ciu (badminton), fotbal, rugbi.

Treizeci de mii de tineri sînt așteptați să sosească la sfîrșitul lunii iunie în frumoasa Capitală a Uniunii Sovietice, orașul gazdă a celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului. Pentru marea sărbătoare se pregătesc și milioane de tineri care vor urmări desfășurarea festivalului prin intermediul radioului și televiziunii, cinematografului și ziarelor. Ei organizează în țările lor manifestații din cele mai felurite în cinstea festivalului.

La noi în țară se organizează numeroase festivaluri pe regiuni în care se încadrează și cea de a II-a Spartachiadă de vară a tineretului. Între 1 aprilie și 21 iunie, în cadrul celor 7 etape participanții se vor întrece la 8 ramuri de sport (atletism, înot, ciclism, trîntă, handbal, volei, oină și fotbal). 20 dintre finaliștii spartachiadei vor participa la întrecerile „Concursurilor sportive ale tineretului" din cadrul Festivalului de la Moscova.

Tot în zilele festivalului de la Moscova, între 21 iulie — 10 august se organizează de către Comitetul Olimpic al Uniunii Sovietice cea de a treia ediție a Jocurilor sportive internaționale prietenești ale tineretului. Întrecerile se vor desfășura la 24 ramuri de sport la bărbați și 15 la fete (baschet, box, ciclism, lupte libere și clasice, canotaj academic, gimnastică, polo pe apă, caiac-canoe, atletism, înot, sărituri, haltere, handbal, rugbi, volei, pentatlon modern, tragere cu arcul, tenis, tenis de masă, scrimă, fotbal, hochei pe iarbă, yui-mao-ciu). Pentru a face față cu cinste la aceste întreceri — care vor servi, fără îndoială, cauzei întăririi înțelegerii reciproce și prieteniei dintre tinerii din multe țări, sportivii noștri cei mai valoroși se pregătesc cu asiduitate. Sportivii, antrenorii și tehnicienii noștri, valorificînd experiența acumulată în anii trecuți și folosind metode avansate de instruire, se antrenează intens în vederea obținerii unor rezultate onorabile în cadrul jocurilor sportive internaționale.

Prin comportarea lor, prin rezultatele ce le vor obține, reprezentanții noștri vor înfățișa tineretului lumii progresele înregistrate de tineretul din R.P.R., iubitor de pace, care construiește cu entuziasm și energie nesecată un viitor fericit.

Lotul olimpic romîn la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne

MARCEL VLAICU
Vicepreşedinte în C.C.F.S./C.M.

La începutul anului 1956, ultimul an de pregătire în vederea participării la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne, o problemă de o importanță hotărîtoare s-a pus în fața tuturor factorilor de răspundere, din toate țările care se pregăteau să participe cu un lot mai mare sau mai mic de sportivi, indiferent dacă pregătirea începuse cu ani înainte sau urma să se facă în mod special în ultimul an. În rezumat această problemă poate fi enunțată astfel :

Date fiind condițiile de desfășurare ale Jocurilor Olimpice trebuia stabilită în primul rînd linia de pregătire, pentru ca sportivii să se găsească în maximum de formă în perioada 23 noiembrie — 8 decembrie, perioadă care în mod obișnuit coincidea cu terminarea sezonului sportiv (perioada de tranziție).

De soluționarea acestei probleme depindeau în cea mai mare măsură rezultatele favorabile sau nefavorabile la Jocurile Olimpice. Dezlegarea ei a format și la noi obiectul unor îndelungi discuții. Existau trei soluții și anume :

1. Intrarea în formă sportivă maximă cît se poate de repede ; menținerea formei maxime pe o perioadă lungă, care să includă perioada desfășurării Jocurilor Olimpice.

2. Intrarea treptată în formă de-a lungul anului pentru a se ajunge în formă maximă în timpul Jocurilor Olimpice.

3. Intrarea în formă maximă cît se poate de repede ; scăderea și ridicarea formei de-a lungul anului în raport cu necesitățile și ridicarea din nou la formă maximă în timpul Jocurilor Olimpice.

Noi am ales această ultimă soluție, care printre altele ne-a dat posibilitatea să verificăm în întîlniri internaționale forma sportivilor noștri, iar pe de altă parte să nu-i ținem pe sportivi într-o încordare psihică și fizică permanentă. După ce am adoptat această soluție, am trecut la punerea ei în aplicare, nu în mod mecanic, ci în raport cu condițiile specifice ale diferitelor sporturi și sportivi.

Fiind stabilită orientarea metodică a pregătirii lotului olimpic, s-a trecut la organizarea unui curs de îndrumare a antrenorilor lotului olimpic, la care au participat 43 antrenori. După acest curs, colegiile de antrenori împreună cu cei mai buni tehnicieni din fiecare ramură de sport au elaborat planurile de pregătire. Un colectiv format din cei mai prieepuți metodiști ai mișcării de cultură fizică, au colaborat la întocmirea acestor planuri, asigurînd în mare măsură și controlul realizării lor pe parcurs.

A doua problemă importantă pe care au trebuit să o rezolve metodiștii noștri, legată strîns de realizarea formei maxime în timpul Jocurilor Olimpice, a fost problema transportului, precum și a timpului necesar de aclimatizare, date fiind transformările fiziologice importante ce urmau să se producă în organismul sportivilor datorită oboselii drumului, diferenței orare (8 ore) și schimbării anotimpului (trecerea de la toamnă-iarnă, în țară, la primăvară și vară la Melbourne).

Concluziile privind această problemă au fost :

a) ajungerea la Melbourne în cel mai scurt timp posibil. In acest scop noi am realizat călătoria în 4 zile, inclusiv o zi de pauză la jumătatea drumului, la Bombay ;

b) ajungerea întregii delegații la Melbourne cu aproximativ o lună înaintea începerii jocurilor. S-a ajuns la Melbourne la 31 octombrie, astfel că unele sporturi au beneficiat pentru aclimatizare chiar de mai mult de o lună.

A treia problemă se referă la folosirea timpului dinaintea începerii concursurilor pe sporturi, după sosirea la Melbourne. Pe baza celor discutate și stabilite în țară linia metodică a fost :

a) 2—3 zile repaus total ;

b) 7—10 zile pentru reluarea gradată a antrenamentelor, începînd cu o intensitate de 25% şi ajungînd la sfîrşitul intervalului la 100% ;

c) zilele următoare : intrarea în formă maximă şi menţinerea ei pînă la începerea şi în timpul concursurilor.

Rezultatele obţinute la Jocurile Olimpice de la Melbourne dovedesc că orientarea metodică generală a lotului olimpic al R.P.R. a fost justă. Aceste rezultate arată că metodiştii şi antrenorii noştri, care au învăţat şi învaţă continuu din experienţa înaintată a ştiinţei sportive sovietice, au atins o astfel de maturitate, care le-a dat posibilitatea să conceapă şi să rezolve cele mai dificile probleme metodico-tehnice, de care au depins în cea mai mare măsură rezultatele obţinute de lotul nostru olimpic.

Datorită condiţiilor grele — în special financiare — de deplasare la Melbourne, noi ne-am propus să participăm la acele ramuri de sport şi probe unde sportivii noştri aveau posibilitatea să se claseze între primele 6 locuri.

Obiectivele noastre au fost obţinerea a 3 medalii de aur ; 4 medalii de argint şi 3 medalii de bronz, precum şi locul XII în clasamentul pe naţiuni, cu 89 puncte.

Rezultatele obţinute au depăşit aceste prevederi.

S-au obţinut : 5 medalii de aur ; 3 medalii de argint ; 5 de bronz şi locul XI pe naţiuni cu 92 puncte. (Calculul rezultatelor definitive, pe care nu le-am primit încă de la organizatori, ne va permite să stabilim dacă sîntem pe locul X, XI sau XII).

Din 48 de sportivi care au făcut deplasarea, 45 au participat la concursuri. În primele 3 locuri pe ramuri de sport s-au clasat : 4 sportivi la box ; 6 la gimnastică ; 1 la lupte ; 2 la tir ; 3 la canoe şi 1 la scrimă, în total 17 sportivi, reprezentînd un procent de 38%.

În primele 6 locuri s-au clasat : 1 sportiv la atletism ; 4 la box ; 3 la pentatlon modern ; 7 la gimnastică ; 3 la lupte ; 4 la tir ; 5 la caiac-canoe şi 1 la scrimă ; deci în total 28 sportivi, reprezentînd un procent de 62%.

În primele 9 locuri s-au clasat : 3 sportivi la pentatlon modern ; 4 la box ; 7 la gimnastică ; 9 la polo ; 3 la atletism ; 1 la natație ; 4 la lupte ; 4 la tir ; 5 la caiac-canoe ; 1 la scrimă ; în total 41 sportivi, reprezentînd un procent de 91%.

Restul sportivilor s-au clasat pe următoarele locuri : Barbu Ion — mărşăluitor — locul X ; Maria Both — înotătoare — locul XII ; Paraschivescu Dumitru — mărşăluitor — locul XIV ; Orb Ecaterina — scrimeră — neclasată.

Faţă de prevederile iniţiale, la majoritatea ramurilor de sport s-a depăşit numărul de puncte prevăzut. Altele, ca atletismul, natația, polo şi caiac-canoe nu şi-au realizat numărul de puncte scontat. Astfel, la atletism au fost prevăzute 13 puncte din care s-au realizat numai 2 ; la box 14 puncte şi s-au realizat 20,5 ; la caiac-canoe 31 puncte şi s-au realizat 26 ; la gimnastică 4 puncte şi s-au realizat 14,5 ; la lupte 3 puncte şi s-au realizat 9,5 ; la natație au fost prevăzute 4 puncte iar la polo 2 puncte şi la ambele nu am obţinut rezultatul scontat ; la pentatlon modern a fost prevăzut 1 punct şi s-a realizat 1 ; la scrimă 3 puncte şi s-au realizat 5 puncte iar la tir 14 puncte şi s-au realizat 15.

Deci în total au fost prevăzute 89 puncte şi s-au realizat 92.

In ordine, cei care au adus cele 92 de puncte au fost : 1. Leon Rotman 14 p.; 2. Simion Ismailciuc — Dumitru Alexe 9 p.; 3. Elena Leuşteanu 8,5 p.; 4—5. Ştefan Petrescu 7 p.; Nicolae Linca 7 p.; 6. echipa de gimnastică 6 p.; 7—9. Gheorghe Negrea 5 p.; Mircea Dobrescu 5 p.; Olga Orban 5 p.; 10—11. Gheorghe Likyardopol 4 p. ; Francisc Horvath 4 p. ; 12. Constantin Dumitrescu 3,5 p.; 13—14. Mircea Anastasescu-Stavru Teodorov 3 p.; Dumitru Pîrvulescu 3 p.; 15—16. Iolanda Balaş 2 p., Iosif Sîrbu 2 p., Constantin Antonescu 2 p.; 18—19. Gheorghe Dumitru 1 p.; echipa de pentatlon modern 1 p.

După cum se vede din analiza cifrelor de mai sus, rezultatele obţinute de sportivii noştri la Melbourne apar ca satisfăcătoare. Totuşi, cu un arbitraj mai corect în unele ramuri de sport şi fără unele defecţiuni, am fi fost îndreptăţiţi să obţinem un număr mai mare de medalii şi să depăşim 100 puncte, ceea ce pe naţiuni ne-ar fi adus un clasament superior.

Trecînd la analiza pe sporturi, vom arăta următoarele :

1. Atletism

400 m garduri : 1. Davis G. (S.U.A.) 50"1 (r. o.); 2. Southern E. (S.U.A.) 50"8; 3. Culbreath J. (S.U.A.) 51"6 ; 4. Lituev J. (U.R.S.S.) 51"7 ; 5. Lean D. (Australia) 51"7 ; 6. Potgieter G. (Africa de Sud) 56"0-căzut.

După timpul realizat în semifinală.

7. Cury (Franța) 51.5; 8. Iulin (U.R.S.S.) 51.7; 9. Savel I. (R.P.R.) 52.5.

20 km marș: 1. Spirine L. (U.R.S.S.) 1.31'27" (r. o.); 2. Mikenas A. (U.R.S.S.) 1.32'03"; 3. Iunk B. (U.R.S.S.) 1.32'12"; 4. Ljunggren J. (Suedia) 1.32'24"; 5. Vickers S. (Marea Britanie) 1.32'34"2; 6. Keane D. (Australia) 1.33'52"; 7. Coleman G. (Marea Britanie) 1.34'01"8; 8. Hardy R. (Marea Britanie) 1.34'40"4; 9. Dordoni G. (Italia) 1.35'00"4; 10. Allsop E. (Australia) 1.35'43"0; 11. Pamich A. (Italia) 1.36'03"0; 12. Laskau H. (S.U.A.) 1.38'46"8; 13. Crawford R. (Australia) 1.39'35"0; 14. Paraschivescu D. (R.P.R.) 1.39'57"4; 15. Barbu I. (R.P.R.) 1.41'37"8.

50 km marș: 1. Read N. (Noua Zeelandă) 4.30'42"8; 2. Maskinskov E. (U.R.S.S.) 4.32'57"; 3. Ljunggren J. (Suedia) 4.35'02"; 4. Pamich A. (Italia) 4.39'00"; 5. Roka A. (R.P.U.) 4.50'09"; 6. Smith R. (Australia) 5.01'08"; 7. Weinacker A. (S.U.A.) 5.00'16"; 8. Johnson A. (Marea Britanie) 5.02'19"; 9. Hall E. (Marea Britanie) 5.03'59"; 10. Barbu I. (R.P.R.) 5.08'33"6.

Înălțime femei: 1. Mc. Daniel M. (S.U.A.) 1.76 m (r. m. și r. o.); 2—3. Hopkins T. (Marea Britanie) 1.67 m și Pisareva M. (U.R.S.S.) 1.67 m; 4. Larking A. (Suedia) 1.67 m; 5. Balaș I. (R.P.R.) 1.67 m; 6. Mason M. (Australia) 1.67 m.

Disc-fete: 1. Fikotova O. (R. Cehoslovacă) 53.09 m (r. o.); 2. Begliakova I. (U.R.S.S.) 52.54 m; 3. Ponomareva N. (U.R.S.S.) 52.02 m; 4. Brown E. (S.U.A.) 51.35 m; 5. Elkina A. (U.R.S.S.) 48.20 m; 6. Avellan I. (Argentina) 46.73 m; 7. Voborilova I. (R. Cehoslovacă) 45.84 m; 8. Mertova S. (R. Cehoslovacă) 45.78 m; 9. Manoliu L. (R.P.R.) 43.90 m.

Selecționarea lotului de atleți în vederea participării la Jocurile Olimpice a avut lipsuri. Din cei 5 atleți care s-au deplasat la Melbourne, Dumitru Paraschivescu nu merita această cinste; el nu a arătat preocuparea de a se pregăti cît mai bine pentru a obține un rezultat bun. Spre deosebire de sportivii din celelalte loturi, care au făcut deplasarea însoțiți de antrenorii lor, atleții, care fuseseră antrenați în țară fiecare de un alt antrenor, au avut un antrenor coordonator. Acest lucru a constituit un dezavantaj pentru atleți, care au venit la Jocurile Olimpice cu planurile de antrenament pentru ultima perioadă de pregătire stabilite de acasă. In mod normal aceste planuri nu puteau coincide întocmai, cu condițiile întîlnite la Melbourne. Totuși trebuie spus că antrenorii care au stabilit planuri de antrenament care să cuprindă antrenamente intense în perioada premergătoare concursului, au procedat bine, iar atleții lor și-au găsit forma maximă.

Așa a fost cazul cu Ilie Savel și Lia Manoliu. Ilie Savel s-a găsit în ajunul concursului într-o formă bună, verificată cu ocazia antrenamentelor cronometrate. El s-a calificat relativ ușor în semifinală unde pe un vînt puternic în rafale, nu a reușit să se claseze decît pe locul 4 cu timpul de 52,5 obținînd locul 9 în clasamentul general.

O surpriză a constituit-o apariția a doi noi alergători de garduri — Lean (Australia) și Potgieter (Africa de Sud) — precum și timpul obținut de Cury (Franța).

Savel are o bună tehnică de trecere a gardurilor, dar în viitor, pentru a se putea menține între primii alergători de garduri din lume, trebuie să alerge 400 m sub 47 sec.

Lia Manoliu a reușit să intre în formă mai greu, abia în ultima săptămînă. La calificări (42,50 m) ea a aruncat din prima încercare 42,87 m spre deosebire de alte atlete foarte cunoscute ca Lafrenz, Brommel, Iosina, care nu au reușit să se califice. În finală nu a obținut decît 43,90 m, clasîndu-se pe locul 9. Rezultatul slab se explică prin faptul că această atletă nu reușește să dea totul în concurs. Din timiditate, de frică, aruncă reținut, lucru pe care nu-l face nici una din aruncătoarele de valoare, și care în concurs riscă totul.

Este suficient să arătăm că majoritatea aruncătoarelor din finală au avut 4—5 aruncări sub 43,90 dar au reușit să efectueze 1—2 aruncări foarte bune. Considerăm că Lia Manoliu poate figura și în viitor printre primele aruncătoare din lume, cu condiția să-și lichideze lipsurile semnalate.

Iolanda Balaș a primit din partea antrenorului său un program de menținere a formei. Or, datorită călătoriei și condițiilor de aclimatizare, ea a ieșit din formă. Abia în ultima săptămînă a reușit oarecum să se pună pe picioare. În aceste condiții rezultatul de 1,67 m obținut în concurs, apare ca un rezultat normal, mai ales că în antrenamente nu a reușit să treacă de 1,64 m. Chiar și în aceste condiții, dacă

ar fi reuşit să treacă 1,67 m din prima încercare, ocupa locul II, după negresa Mac Daniel şi care oricum nu putea pierde locul I (cu foarte puţin a ratat săritura la 1,80 m). Pentru ca să poată lupta în viitor pentru supremaţia mondială, Iolanda Balaş va trebui să-şi schimbe tehnica. Rostogolirea ventrală este adoptată astăzi de toţi marii săritori ai lumii.

Concurenţii care au luat parte la probele de marş au fost extrem de bine pregătiţi. Din această cauză, atît cursa de 50 km cît şi cea de 20 km, s-a desfăşurat într-un ritm nemaiîntîlnit. Aşa se explică faptul că mărşăluitori de mare valoare ca Dolezal, Dordoni etc. au abandonat sau au suferit crize, renunţînd la luptă. Caracteristic probelor de marş a fost faptul că fiecare concurent a „tras" pînă la epuizare de la începutul cursei. Puţini au rezistat, restul au abandonat. Ion Barbu s-a dovedit pregătit în special pentru proba de 50 km, unde a obţinut locul 10. Socotim totuşi că el a terminat cu resurse. Dumitru Paraschivescu, datorită slabei pregătiri, nu a putut rezista.

Din desfăşurarea concursurilor şi din urmărirea antrenamentelor, putem trage o învăţătură importantă : nu există un secret al performanţelor înalte, aşa cum mai cred la noi unii antrenori. Performanţele înalte se realizează printr-o muncă perseverentă, zi de zi, fără de care atleţii noştri nu se vor putea menţine la nivelul performanţelor mondiale.

Concursurile de atletism au arătat că americanii deţin încă supremaţia, mai ales că în acest an au pus un accent serios pe participarea femeilor care sînt în exclusivitate negrese. Sovieticii se menţin ca principalul concurent, urmaţi de australieni care au fost revelaţia concursurilor de atletism.

2. Box

Muscă : 1. Spinks T. (Marea Britanie) ; 2. Dobrescu M. (R.P.R.) ; 3. Coldwell J. (Irlanda) şi Libeer R. (Franţa).

Uşoară : 1. Enghibarian V. (U.R.S.S.) ; 2. Nenci F. (Italia) ; 3. Dumitrescu T. (R.P.R.) şi Loubscher H. (Africa de Sud).

Semimijlocie : 1. Linca N. (R.P.R.) ; 2. Tiedt F. (Irlanda) ; 3. Gargano N. (Marea Britanie) şi Hogarth (Australia).

Semigrea : 1. Boyd J. (S.U.A.) ; 2. Negrea Gh. (R.P.R.) ; 3. Murauskas (U.R.S.S.) şi Lucas C. (Chili).

Rezultatele obţinute de boxeri întrec aşteptările.

Boxerii noştri s-au pregătit cu multă conştiinciozitate sub conducerea antrenorului Ion Popa, ajutat de Gheorghe Axioti. La Melbourne ei au intrat în formă destul de repede. O mare importanţă a avut-o faptul că în ultima perioadă pregătitoare au avut posibilitatea să lucreze la mănuşi cu numeroşi boxeri străini : italieni, unguri, coreeni, bulgari şi chiar cu cîţiva profesionişti australieni, lucru care i-a ajutat să-şi recapete simţul ringului.

În concurs, boxerii noştri s-au remarcat nu numai prin combativitate şi rezistenţă, caracteristici cunoscute, dar şi printr-un bun joc de picioare, ceea ce le-a permis executarea unor lovituri variate în atac şi folosirea sigură a eschivelor şi blocajelor în apărare. Remarcăm de asemenea competenţa cu care au fost conduşi din colţ, în timpul întîlnirilor.

Vorbind despre fiecare boxer în parte, trebuie menţionată atitudinea de desăvîrşită sportivitate a lui Mircea Dobrescu, care deşi a învins detaşat pe englezul Spinks, iar întreaga sală îl ovaţiona, cînd a auzit decizia injustă a juriului nu a schiţat nici un gest de protest, ci s-a dus să-şi felicite prietenos adversarul.

Constantin Dumitrescu nu s-a prezentat în forma obişnuită, în semifinală, în faţa italianului Nenci. El s-a găsit într-o situaţie dificilă : a avut de susţinut un meci mai mult, a boxat ultimul meci la un interval prea scurt, iar ultimele nopţi nu a dormit de loc. Din aceste cauze el a fost lipsit de mobilitatea şi vitalitatea obişnuită.

Nicolae Linca a arătat o voinţă excepţională. După meciul din semifinală cu englezul Gargano, luxaţia pe care o suferise la mîna stîngă i s-a agravat. El a trebuit să boxeze în finală în aşa fel încît irlandezul Tiedt să nu-i seziseze slăbiciunea şi a reuşit.

Gheorghe Negrea nu s-a lăsat nici un moment impresionat de negrul Boyd. După ce a condus prima repriză, el a fost trimis de trei ori la podea, dar de fiecare dată s-a sculat şi a luptat cu îndîrjire pînă la sfîrşit.

În general, întîlnirile de box din cadrul Jocurilor Olimpice au avut un nivel tehnic superior întîlnirilor anterioare. Ele au scos în evidenţă superioritatea boxerilor sovietici care au avut 6 semifinalişti şi au cîştigat 3 titluri ; declinul americanilor, care spre deosebire de Jocurile Olimpice de la Helsinki au avut numai 3 semifinalişti şi au cîştigat doar 2 titluri şi declinul polonezi-

lor care nu au avut nici un finalist. S-au evidenţiat boxerii englezi care în clasamentul pe naţiuni au ocupat locul 2 şi romînii care — deşi au participat numai cu 4 boxeri — au ocupat locul 3 în clasamentul pe naţiuni, după U.R.S.S. şi Anglia.

Trebuie remarcată calitatea bună a arbitrajului care, cu unele excepţii, s-a situat la un nivel superior, contribuind la reuşita competiţiilor de box.

3. Caiac-canoe

Caiac—dublu — 1.000 m: 1. Germania 3'49"6 ; 2. U.R.S.S. 3'51"4 ; 3. Austria 3'55"8 ; 4. Romînia 3'56"1 ; 5. Franţa 3'58"3 ; 6. Belgia 3'58"7.

Canoe—simplu, viteză — 1.000 m: 1. Rotman L. (Romînia) 5'05"3 ; 2. Hernek I. (Ungaria) 5'06"2 ; 3. Buharin G. (U.R.S.S.) 5'12"7 ; 4. Hradil (R. Cehoslovacă) 5'15"9 ; 5. Kirschner (Germania) 5'18"6 ; 6. Wettersten (Suedia) 5'28"0.

Canoe—dublu, viteză — 1.000 m: 1. Romînia 4'47"4 ; 2. U. R. S. S. 4'48"6 ; 3. Ungaria 4'54"3 ; 4. Franţa 4'57"7 ; 5. Australia 5'3"0 ; 6. Austria 5'4"4.

Canoe—simplu, fond — 10.000 m: 1. Rotman L. (Romînia) 56'41"0 ; 2. Parti J. (Ungaria) 57'11"0 ; 3. Buharin G. (U.R.S.S.) 57'14"5 ; 4. Vokne (R. Cehoslovacă) 57'44"5 ; 5. Johansen (Germania) 58'50"1 ; 6. Wettersten (Suedia) 59'24"7.

Canoe—dublu, fond — 10.000 m: 1. U. R. S. S. 54'02"4 ; 2. Franţa 54'48"3 ; 3. Ungaria 55'15"6 ; 4. Germania 55'21"1 ; 5. Romînia 55'51"1 ; 6. Danemarca 55'54"3.

La caiac-canoe în clasamentul pe naţiuni am ocupat locul 4 cu 26 puncte, după U.R.S.S. 41 puncte, Ungaria 37 puncte, Germania 28 puncte.

În clasamentul la canoe am ocupat locul I cu 23 puncte, urmaţi de U.R.S.S. cu 20 puncte, Ungaria 18 puncte ; în clasamentul celor 5 probe la care am participat am ocupat de asemenea locul I.

Trebuie spus însă că dacă Leon Rotman a depăşit aşteptările, rezultatele obţinute de Simion Ismailciuc — Dumitru Alexe la canoe dublu 10.000 m şi Mircea Anastasescu — Stavru Teodorov la caiac dublu 1.000 m se situează sub posibilităţile lor reale. Astfel, la concursurile de verificare Simion Ismailciuc — Dumitru Alexe s-au dovedit mai buni la proba de 10.000 m decît echipajul sovietic care a cucerit medalia de aur, pe cînd în concurs nu au obţinut decît locul V, la o diferenţă de 1'49" min de echipajul sovietic. Ei au forţat prea tare la plecare, apoi cînd la 1.300 m au fost ajunşi şi loviţi de echipajul maghiar s-au enervat, şi-au pierdut calmul şi nu au mai fost capabili să-şi menţină ritmul, ajungînd pe locul VII. Abia în ultima linie dreaptă au revenit la locul V.

La caiac, Anastasescu — Teodorov, dezavantajaţi de faptul că ocupau culoarul exterior, au forţat prea tare la plecare, folosind o cadenţă prea ridicată. Ei n-au sezisat momentul cînd trebuiau să intre în ritmul obişnuit de concurs. Astfel, la 500 m conduceau cu aproape 4 lungimi de barcă, dar apoi la 700 m n-au mai rezistat şi au cedat loc după loc, ajungînd în acelaşi timp cu echipajul austriac. După developarea fotografiei de sosire, austriecii au fost clasaţi pe locul 3 iar echipajul nostru pe locul 4.

Rezultatele obţinute de noi au fost neaşteptate pentru specialiştii străini, iar tehnica noastră (în special la canoe) foarte apreciată. De asemenea a fost apreciată şi calitatea ambarcaţiilor noastre, care sînt fabricate în ţară.

Pentru viitor va trebui să se pună mai mult accentul pe probele de caiac, pentru a putea participa cu şanse la toate probele de caiac-canoe.

4. Gimnastică

Echipe: 1. U.R.S.S. 444,80 ; 2. Ungaria 443,50 ; 3. R.P.R. 438,20 ; 4. Polonia 436,50 ; 5. Cehoslovacia 435,36 ; 6. Japonia 433,66.

Ansamblu: 1. Ungaria 75.2 ; 2. Suedia 74.2 ; 3—4. Polonia — U.R.S.S. 74 ; 5. R.P.R. 73.4 ; 6. Japonia 73.2.

Individual compus: 1. Larisa Latînina (U.R.S.S.) 74.93 ; 2. Agnes Keleti (R.P.U.) 74.63 ; 3. Sofia Muratova (U.R.S.S.) 74.48; 4—5. Elena Leuşteanu (R.P.R.), Olga Tass (R.P.U.) 74.36 ; 6. Tamara Manina (U.R.S.S.) 74.23 ; 14. Sonia Inovan (R.P.R.) 72.90 ; 16. Georgeta Hurmuzache (R.P.R.) 72.73.

În concurs gimnastele noastre s-au comportat foarte bine avînd o comportare omogenă spre deosebire de reprezentantele altor ţări (Polonia, Cehoslovacia, Japonia) care

s-au prezentat slab la unele aparate şi au fost mai bune la altele.

Succesul echipei noastre se datoreşte în special rezultatelor bune obţinute la exerciţiile impuse, unde datorită execuţiei corecte au avut posibilitatea să obţină un avantaj serios, pe care au reuşit apoi să-l menţină la exerciţiile libere şi la ansamblu.

Echipa s-a prezentat descompletată prin absenţa Utei Schlandt care era bolnavă, şi se poate spune că am avut un om mai puţin la exerciţiile impuse, deoarece Elena Mărgărit a lucrat complet lipsită de convingere.

Individual, cel mai bine s-a prezentat Elena Leuşteanu, care a obţinut locul 4 în clasamentul general, locul 3 la sol şi locul 6 la bîrnă şi sărituri. După 6 probe ea se găsea pe locul I în clasamentul general, dar a ratat ieşirile de pe aparat în exerciţiile libere la bîrnă şi paralele inegale. Posibilităţile acestei sportive sînt mult mai mari, dar ea nu munceşte cu toată seriozitatea la antrenamente. O comportare bună au avut Sonia Inovan şi Georgeta Hurmuzache care la individual compus s-au clasat pe locul 14 şi respectiv 16, ceea ce — dacă ţinem seama de faptul că au participat pentru prima oară la un concurs de asemenea importanţă — reprezintă un rezultat frumos. Bine s-au comportat de asemenea Emilia Vătăşoiu şi Elena Săcălici.

La ansamblu, datorită arbitrajului cu totul părtinitor, gimnastele noastre s-au clasat abia pe locul V, deşi toată lumea, inclusiv juriul tehnic al concursului, a recunoscut că avem cel mai bun ansamblu. Este adevărat însă că fetele au fost foarte emoţionate în timpul execuţiei, datorită faptului că de rezultatul de la ansamblu depindea menţinerea locului trei în clasamentul general pe echipe. Din această cauză Elena Mărgărit şi Georgeta Hurmuzache au comis cîte o greşeală. Cu toate acestea meritam un loc mai bun în clasament şi considerăm că am fost nedreptăţiţi.

Deşi în general s-au obţinut rezultate satisfăcătoare, trebuie să arătăm că gimnastele noastre sînt capabile de rezultate şi mai bune, care nu vor apare decît lichidînd unele lipsuri existente. De exemplu, cu toate eforturile depuse de antrenori, în lotul de gimnastică nu există o atmosferă de prietenie şi colaborare între sportive. În afară de aceasta Elena Leuşteanu şi Elena Mărgărit nu depun toată străduinţa la antrenamente. Acest lucru influenţează în rău pe celelalte gimnaste, creînd o stare de animozitate dăunătoare unei pregătiri în condiţii optime. Vor trebui luate măsuri corespunzătoare pentru a putea lichida în cel mai scurt timp această atmosferă. În pregătirea gimnastelor noastre va trebui să punem un accent deosebit pe însuşirea şi stăpînirea elementelor de acrobatică şi balet în care încă avem lipsuri. De asemenea trebuie îmbunătăţită calitatea execuţiei ansamblului actual, pe care trebuie să-l menţinem pentru viitoarele concursuri.

Desfăşurarea probelor ne-a arătat odată în plus importanţa care trebuie acordată exerciţiilor impuse în marile concursuri internaţionale, care de cele mai multe ori hotărăsc clasamentul.

Ca şi în trecut, U.R.S.S. păstrează supremaţia de necontestat în gimnastica feminină. R. P. Ungară s-a prezentat mai slab decît în competiţiile trecute, totuşi a ocupat pe merit locul doi. Punctajul obţinut este însă exagerat. O surpriză a constituit-o echipa Japoniei, care progresează de la an la an.

5. Înot

100 m spate femei: 1. Grinham J. (Marea Britanie) 1'12"9 (r. o.); 2. Cone (S.U.A.) 1'12"9; 3. Edwards M. (Marea Britanie) 1'13"1; 4. Schmidt E. (Germania) 1'13"4; 5. Marphy M. (S.U.A.) 1'14"1; 6. Hoyle J. (Marea Britanie) 1'14"3; 7. Barber (Canada) 1'14"3; 8. Beckett (Australia) 1'14"7; 9. Payor (R.P.U.) 1'15"3; 10. Steward (Noua Zeelandă) 1'15"4; 11. Abernethy (Africa de Sud) 1'15"4; 12. Both Maria (R.P.R.) 1'15"8.

200 m fluture bărbaţi: 1. Yorzyk W. (S.U.A.) 2'19"3; 2. Ishimoto T. (Japonia) 2'23"8; 3. Tumpek G. (R.P.U.) 2'23"9; 4. Nelson J. (S.U.A.) 2'26"6; 5. Marshall J. (Australia) 2'27"0; 6. Rios E. (Mexic) 2'27"3; 7. Wilkinson (Australia) 2'29"7; 8. Popescu Al. (R.P.R.) 2'31"0.

La întrecerile de natație țara noastră a fost reprezentată de doi înotători: Alexandru Popescu şi Maria Both. Bine antrenaţi la Melbourne de antrenorul Toth Pall Iosif, ambii înotători s-au prezentat la concurs în maximum de formă, reuşind să bată recordurile naţionale şi să obţină locuri valoroase: Alexandru Popescu locul II în seria sa şi locul 8 în finală, Maria Both locul II în seria sa. Cu recordul de 1:15,8 Maria Both este a 6-a înotătoare europeană, iar Alexandru Popescu cu recordul său 2:28,9, realizat în serii, este al doilea înotător european.

Trebuie spus că dacă în decursul anului Alexandru Popescu ar fi fost îndrumat mai bine, şi-ar fi găsit cu uşurinţă locul printre primii şase înotători din lume în specialitatea sa.

Tehnica folosită de înotătorii noştri este corectă şi din acest punct de vedere nu avem multe de învăţat. In schimb, ei au putut vedea concurenţi străini cu tehnică defectuoasă, dar care obţin rezultate mari datorită rezistenţei căpătate prin antrenamente intense.

Concluzia pe care am tras-o la atletism este valabilă şi pentru înot : nu pot fi obţinute performanţe mari fără o muncă perseverentă de zi cu zi. Avem nevoie însă şi de bazine.

Pe viitor, concursurile mari se vor organiza numai în bazine acoperite de 50 m, iar recordurile nu se mai pot stabili decît în asemenea bazine.

Se simte şi la noi nevoia unui bazin acoperit de 50 m, fără de care va fi greu să realizăm progrese însemnate în înotul de performanţă, în anii viitori.

Concursurile de natatie au scos în evidenţă superioritatea înotătorilor australieni care au depăşit pentru prima dată net pe înotătorii din Japonia şi S.U.A.; rezultatele lor sînt explicate de marele număr de bazine existente în Australia, precum şi de faptul că această disciplină este obligatorie în şcoli.

6. Lupte

Din cei patru participanţi la probele de lupte clasice s-au clasat în primele 6 locuri: Francisc Horvath locul III, Dumitru Pîrvulescu locul IV şi Gheorghe Dumitru locul VI.

Categoria muscă : 1. Soloviev N. (U.R.S.S.); 2. Fabra I. (Italia); 3. Egribas D. (Turcia); 4. Pîrvulescu D. (R.P.R.).

Categoria cocoş : 1. Virupaev K. (U.R.S.S.); 2. Vesterby E. (Suedia); 3. Horvath Fr. (R.P.R.).

Categoria uşoară : 1. Lehtonen K. (Finlanda); 2. Dogan R. (Turcia); 3. Toth G. (R.P.U.); 4. Brotzner B. (Austria); 5. Stoianov D. (Bulgaria); 6. Gheorghe D. (R.P.R.).

Faţă de forma bună pe care o aveau ne-am fi aşteptat ca luptătorii noştri să obţină un rezultat mai bun. Ei s-au aclimatizat destul de repede la Melbourne, dar intrînd în plină formă noi nu am reuşit, timp de aproape trei săptămîni, să le găsim parteneri de antrenament, trebuind să se mărginească să lupte între ei. Abia înaintea începerii concursului ei au putut să lupte o singură dată cu luptătorii australieni, dar aceştia fiind slabi au fost învinşi prin tuş în cîteva minute.

O altă cauză a faptului că luptătorii noştri n-au obţinut rezultate mai bune a fost şi aceea că ei au avut dificultăţi pentru rămînerea în limitele de greutate ale categoriei, ceea ce i-a slăbit fizicește. În sfîrşit, în unele meciuri, arbitrajele i-au dezavantajat, făcîndu-i să piardă puncte preţioase.

Dintre cei patru luptători cea mai bună comportare a avut-o Francisc Horvath care fiind învins în finală — la o diferenţă de ½ punct — de suedezul Vesterby, a pierdut locul I. El a avut neşansa să-şi luxeze umărul în prima întîlnire, astfel că pentru celelalte întîlniri a trebuit să i se facă infiltraţii cu novocaină.

Dumitru Pîrvulescu nu a concurat la nivelul formei lui obişnuite. El a pierdut prima întîlnire în faţa lui Soloviev (U.R.S.S.), pe care l-a învins cu uşurinţă la Istanbul. De asemenea, a pierdut întîlnirea cu Fabra (Italia) din neatenţie, în ultimul minut. Locul IV pe care l-a obţinut nu corespunde posibilităţilor sale reale.

Gheorghe Dumitru, lipsit de experienţa marilor întîlniri internaţionale a fost timid, lipsit de combativitate. Popescu Ion ar fi putut aduce şi el puncte, dacă nu ar fi fost dezavantajat de unele decizii nejuste.

Pentru viitor, credem că va trebui să adoptăm un stil de luptă mai combativ, cu atît mai mult cu cît noul regulament a redus timpul de luptă la 12 min. Luptătorii noştri trebuie să pună accentul pe îmbunătăţirea forţei şi să treacă cu curaj la folosirea unor mijloace tehnice mult mai variate. Concursul de lupte a scos în evidenţă şi de data aceasta superioritatea luptătorilor sovietici, care deşi au început slab, au cîştigat 5 din cele 8 titluri. S-au remarcat de asemenea finlandezii, care au obţinut două titluri şi bulgarii. Mai slabă, în raport cu ultimele întîlniri internaţionale, a fost comportarea ungurilor.

7. Pentatlon modern

Participînd pentru a treia oară la un concurs cu caracter mondial, aşa cum ne aşteptam, pentatloniştii s-au clasat pe locul 6, aducînd primul punct la Melbourne pentru lotul olimpic al R.P.R. Rezultatele au fost următoarele :

1. U.R.S.S. 13.645,5 puncte ; 2. S.U.A. 13.401 p.; 3. Finlanda 13.185,5 p.; 4.

Ungaria 12.554,5 p.; 5. Mexic 10.981 p.; 6. R.P.R. 10.631 p.

Dacă am fi concurat la valoarea normală puteam ocupa locul 5 înaintea echipei Mexicului, care ne-a depăşit cu cîteva sute de puncte. În concurs însă lucrurile nu s-au petrecut aşa. Astfel, în prima probă — călărie — sportivii noştri s-au comportat foarte slab. Victor Teodorescu nu a reuşit să aducă nici un punct. Trebuie să arătăm însă că şi la pregătirea din ţară, la această probă avem deficienţe serioase, datorită în special faptului că folosim cai slabi. Caii pe care îi folosesc pentatlonistii noştri în pregătirea lor reuşesc să parcurgă doar 3—400 m pe minut, în timp ce cali de la Melbourne realizau 7—800 m pe minut.

In ziua a doua, la scrimă, echipa noastră a avut o comportare foarte bună reuşind să se claseze pe locul 2 pe echipe şi să ajungă la numai cîteva puncte de mexicani. La tir însă, în ziua a treia, cu toate că media obţinută de întreaga echipă era egală cu cea realizată la Macolin cu prilejul campionatelor mondiale, sportivii noştri au mers sub valoarea lor normală. Cea mai slabă probă a pentatloniştilor noştri a fost însă proba de natatie în care cel mai bun reprezentant al nostru, Ţintea, a realizat abia 4,37 min. Cele 900 puncte recuperate la ultima probă, crosul, nu au fost suficiente pentru a ajunge din urmă pe mexicani.

Concursul de la Melbourne ne-a arătat că în pentatlonul modern am intrat într-un impas serios. Pe viitor va fi extrem de greu de a mai avansa peste locul 6 dacă nu ne schimbăm orientarea în ceea ce priveşte recrutarea pentatloniştilor şi acordarea sprijinului cuvenit acestui sport.

Propunem a se lua următoarele măsuri :

a) recrutarea obligatorie a practicanţilor acestei discipline din rîndurile înotătorilor. Fără pentatlonişti care să poată înota sub 4,15 min. pe 300 m nu putem aspira la rezultate de înaltă valoare ;

b) dotarea acestei discipline cu cai buni, deoarece în toate concursurile mari întîlnim cai de mare viteză ;

c) schimbarea pistoalelor, pistoalele noastre fiind necorespunzătoare ;

d) atragerea unei mase mai mari de practicanţi ai pentatlonului pentru a putea forma o echipă omogenă.

In general, concursul olimpic de pentatlon a dat naştere unei lupte extrem de strînse între echipele U.R.S.S., S.U.A. şi Finlandei, din care sovieticii au ieşit învingători datorită omogenităţii echipei în fiecare probă.

8. **Polo**

1. R. P. Ungară ; 2. Iugoslavia ; 3. U.R.S.S.; 4. Italia ; 5. S.U.A.; 6. Germania.

Echipa de polo nu a obţinut locul pe care îl merita, datorită sistemului nefiresc de organizare a concursului olimpic. Astfel, deşi în ierarhia reală a echipelor participante echipa noastră se situa pe locul 4, nu am putut obţine pînă la urmă nici măcar locul 6. Jucătorii de polo romîni au fost bine pregătiţi în ţară. La Melbourne au intrat în formă mai greu, abia pe la sfîrşitul săptămînii a doua, cînd au început să susţină meciuri amicale cu diferite echipe. În aceste meciuri au obţinut rezultate bune : au învins de două ori echipa S.U.A., a Italiei, a Australiei şi au obţinut rezultate apropiate de cele ale echipei Iugoslaviei. Faptul că prin tragerea la sorţi am căzut în serie cu Iugoslavia şi U.R.S.S. a demoralizat echipa. Totuşi, meciurile cu aceste ţări care s-au clasat pe locurile 2 şi 3 în turneul final le-am pierdut la limită : 3—4 cu U.R.S.S. şi 2—3 cu Iugoslavia. Trebuie să remarcăm că echipa noastră ar fi avut posibilitatea să cîştige ambele meciuri dacă dădea dovadă de mai mult calm.

In general, calitatea jocului nostru se situează la nivelul celor mai bune echipe din lume, atît din punct de vedere tehnic cît şi tactic. Ne lipseşte un centru de calitate şi mai multă precizie în trasul la poartă, lucruri asupra cărora va trebui să insistăm mai mult în viitor. Jucătorii nu sînt destul de stăpîni pe ei, de multe ori îşi pierd capul şi fac greşeli elementare, care ne costă uneori şi victoria ; nu reuşesc să păstreze aceeaşi calitate pe întreg parcursul aceluiaşi joc. La aceasta contribuie şi antrenorul Daroczi care este un bun antrenor dar un slab conducător de echipă în timpul jocului.

Va trebui să muncim pentru a introduce în echipa de polo un moral sănătos, o mai bună coeziune, mai multă dîrzenie şi putere de luptă, care lipsesc în momentul de faţă.

Pentru aceasta propunem :

a) formarea de pe acum a lotului de polo pentru Jocurile Olimpice din 1960 şi păstrarea acestui lot timp de 4 ani pentru a-i da posibilitatea să se omogenizeze ;

b) în pregătire accentul să se pună pe rezistenţă, viteză şi mai ales pe trasul la poartă ;

c) să se stabilească antrenorul lotului şi conducătorul echipei de pe margine, ca

două persoane distincte, care să realizeze o strînsă colaborare.

9. Scrima

Floretă-femei : 1. Sheen G. (Marea Britanie) 6 v. 1 î. (după baraj); 2. Orban O. (R.P.R.) 6 v. 1 î.; 3. Garilhe R. (Franţa) 5 v. 2 î.; 4. Romary J. (S.U.A.) 4 v. 3 î.; 5. Delbarre K. (Franţa) 3 v. 4 î.; 6. Lachmann K. (Danemarca) 2 v. 5 î.

In urma rezultatelor slabe obţinute de scrimerele noastre la campionatele mondiale de la Londra, nu ne aşteptam la rezultate prea bune la Jocurile Olimpice.

Antrenorul Csipler, de al cărui aport am beneficiat în deplasare, a reuşit prin antrenamente intense să aducă în maximum de formă cele două trăgătoare. O importanţă hotărîtoare în pregătire a avut-o faptul că trăgătoarele noastre au avut posibilitatea să se antreneze cu un număr mare dintre concurentele străine.

In concurs Olga Orban — luptînd cu mult avînt — s-a clasat prima în seria sa, tot prima în semifinală, iar în finală n-a pierdut decît un singur meci, şi acela discutabil, în faţa concurentei franceze Garilhe, terminînd pe locul I la egalitate cu englezoaica Sheen, pe care pînă atunci o învinsese de trei ori. Luptînd în baraj pentru locul 1—2 a fost învinsă cu 4—2, datorită în mare parte arbitrajului. Totuşi, dacă ar fi reuşit să-şi stăpînească nervii, ar fi putut da lovituri clare care să nu fie interpretate tendenţios de arbitru.

Ecaterina Orb, emotivă în concurs, a pierdut calificarea în semifinală, fiind învinsă de mexicana Rolan Tapia, o concurentă foarte slabă.

Spre deosebire de alte ţări noi avem la floretă concurente tinere. Acestea posedă cunoştinţele tehnice necesare spre a putea lupta pentru supremaţia mondială în anii următori. Trebuie continuate antrenamentele intense şi educate calităţile lor morale şi de voinţă.

Rezultatele concursului de floretă fete au constituit o surpriză, deoarece nici una dintre concurentele U.R.S.S. (echipa campioană mondială) sau Ungariei nu au intrat în finală.

10. Tir

Toţi trăgătorii noştri s-au clasat în primele 6 locuri.

Pistol viteză : 1. Petrescu S. (R.P.R.) 587 puncte record olimpic — record mondial egalat; 2. Cerkasov E. (U.R.S.S.) 585 p.; 3. Likyardopol G. (R.P.R.) 581 p.; 4. Linnosvuo (Finlanda) 581 p.; 5. Cervo (Argentina) 580 p.; 6. Kun (R.P.U.) 578 p.

Armă liberă calibru mare : 1. Borisov V. (U.R.S.S.) 1138 p.; 2. Erdman A. (U.R.S.S.) 1137 p.; 3. Ylonen V. (Finlanda) 1128 p.; 4. Taitto (Finlanda) 1120 p.; 5. Antonescu (R.P.R.) 1101 p.; 6. Sundberg (Suedia) 1094 p.

Armă liberă calibru mic : 1. Ouelette G. (Canada) 600 p.; 2. Borisov V. (U.R.S.S.) 599 p.; 3. Boa C. (Canada) 598 p.; 4. Horinek O. (R. Cehoslovacă) 598 p.; 5. Sîrbu I. (R.P.R.) 598 p.; 6. Krebs S. (R.P.U.) 598 p.; 9. Antonescu C. (R.P.R.) 596 p.

Armă liberă calibru mic 3 × 40 : 1. Bogdanov A. (U.R.S.S.) 1172 p.; 2. Horinek O. (R. Cehoslovacă) 1172 p.; 3. Sundberg J. (Suedia) 1167 p.; 4. Borisov V. (U.R.S.S.) 1163 p.; 5. Ylonen V. (Finlanda) 1161 p.; 6. Boa C. (Canada) 1159 p.; 7. Sîrbu I. (R.P.R.) 1157 p.; 18. Antonescu C. (R.P.R.) 1147 p.

Pe naţiuni, trăgătorii romîni s-au clasat pe locul III, după U.R.S.S. şi Finlanda, cu un total de 15 puncte, deşi au participat doar la 4 din cele 7 probe existente.

Poligonul pe care urmau să se desfăşoare probele, prezenta unele aspecte cu totul caracteristice, nemaiîntîlnite în concursurile anterioare. Fiind aşezat pe malul mării, era veşnic supus curenţilor de aer, cu variaţii foarte mari ca intensitate şi direcţie. Pavilioanele de tragere deschise, improprii şi cu totul improvizate, puneau trăgătorilor pe lîngă problema reglării continue a tirului şi pe cea a stabilităţii personale în timpul tragerii. Temperatura şi luminozitatea erau foarte variate.

Trăgătorii noştri fiind printre primii sosiţi la Melbourne au avut un dublu avantaj: pe de o parte, luînd legătura cu comisia de organizare, ei au reuşit să determine aducerea unor îmbunătăţiri la instalaţiile de pistol viteză şi la poligoanele de armă. Pe de altă parte avînd aproape o lună pînă la începerea probelor, ei au avut posibilitatea să se antreneze, acomodîndu-se cu condiţiile speciale ale poligoanelor.

Putem aprecia că toţi trăgătorii s-au prezentat la concurs în formă bună. Ştefan Petrescu a fost o mare surpriză pentru toţi. Conştiincios în antrenamente, el a

obținut cu regularitate rezultate bune. De obicei el se prezenta în concurs sub posibilități datorită emotivității. De data aceasta el a știut să se stăpinească perfect și să tragă cu mult calm, deși se găsea în compania celor mai buni trăgători din lume.

Gheorghe Likyardopol a tras de asemenea bine. După prima zi el se găsea la egalitate de puncte cu Ștefan Petrescu, dar în manșa a doua a tras 287 puncte, ceea ce l-a adus la egalitate cu finlandezul Linnosvuo, pe care l-a învins la baraj. A fost dezavantajat de tragerea la sorți trebuind să concureze după-amiaza, cînd intensitatea vîntului și direcția acestuia se schimbau mereu ; a avut și un rateu.

Iosif Sîrbu a tras bine la poziția culcat, pierzînd locul III prin faptul că la egalitate de puncte a avut mai puține muște și a tras mai slab la trei poziții. Credem că a greșit tactic la poziția în picioare trăgînd tocmai în timpul intensificării vîntului. De asemenea, concursul de calificare din ajunul întrecerii finale — la care a tras 400 din 400 la poziția culcat — l-a dezavantajat, creîndu-i o stare psihologică necorespunzătoare.

Constantin Antonescu a obținut un rezultat pe măsura posibilităților sale la armă liberă calibru mare. La calibru mic a tras cu o armă străină, fiind înscris numai pentru că dispuneam de un loc liber.

In general, concursul de la Melbourne s-a prezentat la un nivel ridicat. Concurenții au fost bine pregătiți, lucru arătat de faptul că la 6 din cele 7 probe, recordurile vechi au fost depășite.

Trăgătorii sovietici au dominat concursurile cu autoritate. Noi am fost dezavantajați de faptul că nu am avut o echipă completă.

Propunem pentru viitor să ne pregătim pentru toate probele de tir, iar participarea să se facă cu o delegație completă.

★

Asistența medicală. De mare ajutor în pregătire a fost corpul de medici sportivi, sub conducerea dr. Traian Dumitrescu de la Institutul de Cultură Fizică. Este suficient să arătăm că numai datorită intervenției la timp a medicilor boxerul Nicolae Linca a fost în stare să facă deplasarea. De asemenea, la Melbourne, grație îngrijirilor medicului am putut face față unor situații grele, cum au fost cazurile boxerului Nicolae Linca și luptătorului Horvath Francisc, care suferiseră traumatisme serioase.

Arbitrajul. În general, în comparație cu Jocurile Olimpice de la Helsinki din anul 1952, arbitrajul a fost cu mult mai bun (ne referim la sporturile la care țara noastră a participat) contribuind la desfășurarea concursurilor într-o atmosferă amicală. Nu s-au înregistrat furturi grosolane și numeroase ca în trecut. Totuși, noi am avut de suferit în urma unor arbitraje părtinitoare la scrimă fete, box (meciul Dobrescu-Spinks), lupte clasice și mai ales la gimnastică fete (ansamblu), unde am fost privați de medalii.

Acolo unde au arbitrat, arbitrii noștri s-au remarcat prin corectitudine și pricepere, lăsînd o bună impresie. Ne referim la : Gheorghe Bunescu la canotaj academic, Ion Gruia la box, Livia Costa și Adina Stroescu la gimnastică, Ion Corneanu la lupte, Petre Cișmigiu la tir ; dintre aceștia, unii au primit cu această ocazie consacrarea ca arbitrii internaționali.

Bazele de concurs și de antrenament, au fost în marea lor majoritate corespunzătoare și bine utilate, cu excepția poligonului de tir care s-a prezentat cu totul rudimentar. Prin numărul lor, ele au permis organizarea în condiții destul de bune a întrecerilor și antrenamentelor. În vederea desfășurării jocurilor, organizatorii au construit un bazin acoperit de 50 m cu o capacitate de 10.000 locuri, o frumoasă realizare arhitectonică și o sală pentru 6—7.000 spectatori în care s-au desfășurat concursurile de box și gimnastică. Pentru atletism a fost adoptat ad-hoc stadionul mare de criket. In rest, au fost folosite săli mai mult sau mai puțin spațioase situate în diferite primării, săli de expoziții etc. Cu toate că acestea nu au putut căpăta aspectul unor săli de sport, întrecerile s-au putut desfășura în condiții satisfăcătoare. O mare lipsă a organizatorilor o constituie faptul că nu au prevăzut baze de antrenament în incinta sau în apropierea satului olimpic. Ei au construit numai un stadion de antrenament pentru atletism, care nu a fost pus complet la punct nici după începerea întrecerilor.

Organizarea concursurilor. Deși au avut la dispoziție un personal exagerat de numeros, organizarea concursurilor a lăsat foarte mult de dorit. Aceasta se explică prin lipsa de experiență a australienilor în organizarea marilor competiții într-o serie întreagă de sporturi.

Datorită sistemului defectuos de funcţionare a secretariatelor comisiilor de organizare pe fiecare ramură de sport, comunicarea rezultatelor oficiale a fost ca şi inexistentă. Nu am putut obţine rezultatele oficiale ale competiţiilor nici măcar la încheierea Jocurilor Olimpice. Din această cauză la majoritatea sporturilor am luat cunoştinţă de rezultate prin presă, care la rîndul ei le publica cu greşeli.

La unele sporturi, în timpul desfăşurării concursurilor nu existau tabele de afişaj din care să se poată urmări rezultatele obţinute de concurenţi sau de echipe (de exemplu la gimnastică, natație). Astfel nici noi şi nici spectatorii nu am putut urmări cum se desfăşoară concursul. La gimnastică nici măcar nota obţinută de un gimnast pe aparat nu se putea afla imediat, deoarece rezultatele erau afişate cu mare întîrziere. La alte sporturi afişajul a fost nepermis de rudimentar (tir, scrimă).

La aceste lipsuri mari se adaugă o serie întreagă de greşeli în aparenţă mărunte, dar care la fiecare ramură de sport îşi au importanţa lor.

Deficienţe întîmpinate în pregătire şi deplasare

1. In perioada de pregătire a loturilor, în anul 1956, deficienţele au constat în faptul că sportivii nu au avut totdeauna condiţiile de pregătire cele mai bune.

Astfel, cazarea şi alimentaţia în concursuri, bazele sportive, salarizarea antrenorilor, problemele şcolare n-au fost rezolvate totdeauna în condiţii bune, aceste lipsuri reflectîndu-se uneori în randamentul activităţii loturilor.

2. Pînă la plecarea din ţară o altă deficienţă considerăm a fi lipsa de sprijin satisfăcător din partea rubricilor sportive ale ziarelor şi a „Sportului Popular". Deşi s-a ţinut o consfătuire cu redactorii sportivi, deşi în numeroase rînduri s-a stat de vorbă cu ei iar planurile de pregătire ale loturilor noastre le-au fost puse la dispoziţie spre documentare, putem spune că nu am primit un sprijin care să contribuie la realizarea unei atmosfere bune, sănătoase în pregătirea pentru Jocurile Olimpice. In felul acesta Iolanda Balaş a devenit „speranţa numărul 1" a ţării noastre la Jocurile Olimpice, ca şi cum ceilalţi sportivi se duceau acolo fără perspective. La un moment dat ziarele s-au transformat în comisie de selecţie, unele apreciind că cicliştii nu au ce căuta la Jocurile Olimpice, nici halterofilii şi nici chiar Nicolae Linca. Aceste aprecieri ne-au îngreunat munca, împiedicîndu-ne să cîntărim cu greutate şansele fiecăruia dintre sportivii noştri.

3. Din considerente economice juste, nu am avut conducători pentru fiecare lot sportiv în parte. Pentru prima oară am făcut experienţa ca antrenorii să fie în acelaşi timp şi conducători.

Trebuie spus că experienţa nu a reuşit şi din această cauză la Melbourne am avut multe neajunsuri, în special din punct de vedere al controlului realizării programelor zilnice ale sportivilor şi a satisfacerii la timp a nevoilor lor administrative.

4. Distanţele prea mari între locurile de antrenament şi concurs şi satul olimpic precum şi funcţionarea defectuoasă a serviciului de transport al organizatorilor, ne-au creat de asemenea dificultăţi. Astfel am fost nevoiţi uneori să renunţăm la două antrenamente pe zi aşa cum prevedeau planurile de antrenament, iar alteori sportivii, obosiţi după antrenament, trebuiau să aştepte mult sosirea unui mijloc de transport care să-i readucă acasă, ceea ce crea nervozitate şi oboseală în plus.

5. O altă greutate a constituit-o faptul că fetele au fost cartiruite în alt loc decît băieţii, ceea ce a împiedicat o bună organizare a muncii şi crearea unei unităţi pe sporturi (ex. atletism. scrimă şi chiar gimnastică).

De asemenea, modul de deservire a meselor, a făcut ca în special în prima perioadă să avem cazuri de îngrăşare a unor sportivi şi toate măsurile luate spre a încerca să rezolvăm această problemă nu au dat roade. Ulterior sportivii respectivi au trebuit să folosească mijloace artificiale de slăbire, ceea ce desigur le-a dăunat.

6. In sfîrşit, datorită modului de organizare a concursurilor, orariului, precum şi lipsei unui număr suficient de cadre tehnice, nu am putut viziona un număr important de sporturi ca : baschet, haltere, ciclism, hochei pe iarbă, fotbal etc. Cu această ocazie am fi putut trage o serie de învăţăminte, care ar fi adus un real folos în munca de ridicare a nivelului calitativ al acestor sporturi la noi în ţară.

Concluzii

1. Datorită sprijinului mare acordat de Partid şi Guvern, pregătirea şi participarea lotului olimpic romîn la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne s-a desfăşurat în condiţii bune.

Sportivilor noştri le-au fost puse la dispoziţie toate condiţiile necesare pentru a putea obţine performanţe de înaltă valoare.

2. Ca urmare a condiţiilor create, sportivii noştri s-au pregătit cu sîrguinţă şi în concursuri au luptat cu dîrzenie şi patriotism pentru a reprezenta cu cinste Republica Populară Romînă.

3. Tehnicienii, metodiştii şi antrenorii noştri s-au achitat cu conştiinciozitate de sarcina pregătirii ştiinţifice a sportivilor, arătînd cu acest prilej că au atins un nivel de înaltă maturitate.

4. Selecţionarea lotului olimpic al R.P.R. a fost justă. Totuşi, în condiţiile date, credem că dacă am fi participat cu un număr mai mare de sportivi la următoarele discipline : canotaj academic, ciclism, box, lupte am fi putut acumula un număr mai mare de puncte.

5. Din desfăşurarea Jocurilor Olimpice de la Melbourne, din urmărirea antrenamentelor celor mai buni sportivi din lume precum şi a concursurilor la care am participat, putem trage concluzii importante pentru dezvoltarea sportului de performanţă.

Nu există un secret al performanţelor sportive, aşa cum încă se crede în rîndurile unor antrenori.

La un anumit nivel tehnic atins, intensitatea muncii determină valoarea performanţei.

Secretul performanţelor înalte este determinat în principal de cantitatea şi calitatea muncii depuse pentru obţinerea lor.

6. În vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne noi am început primele pregătiri în anul 1953. Am pierdut deci un an de pregătire. Considerăm necesar ca pentru Jocurile Olimpice de la Roma din anul 1960, să începem lucrările pregătitoare de pe acum ; să se treacă de îndată la elaborarea planurilor de perspectivă pentru toate sporturile olimpice. De asemenea, să se stabilească obiectivele noastre la Jocurile Olimpice din anul 1960.

Pe baza obiectivelor şi a planurilor de perspectivă pe 4 ani să se treacă la întocmirea şi punerea în aplicare a planurilor anuale, care să fie analizate la fiecare sfîrşit de an.

★

Rezultatele obţinute la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice au o importanţă deosebită pe plan internaţional. Ţara noastră nu mai intră în anonimatul celor 70 de ţări participante ; Romînia a devenit o ţară fruntaşe în sportul mondial. Acest lucru creează obligaţii serioase pentru sportivi, antrenori, tehnicieni, metodişti şi conducători.

Va trebui să depunem toate eforturile pentru a menţine şi întări prestigiul cucerit.

Terapia cu ultrasunet în traumatismele sportive *)

Dr. C. CRĂCIUN, Dr. C. OBRAȘCU

Tratamentul traumatismelor sportive reprezintă o problemă foarte importantă și foarte mult discutată în ultimul timp. Această problemă a făcut obiectul multor cercetări, iar ultimul congres de medicină sportivă de la Luxemburg din anul 1956 a inclus-o în tematica dezbaterilor.

Aceste fapte își au o reală justificare. Într-adevăr, marile performanțe care sînt realizate astăzi de un număr din ce în ce mai mare de sportivi, necesită un antrenament perseverent, fără întreruperi și la un înalt nivel tehnic și fiziologic. Traumatismele sportive, care nu sînt rare, cu toate măsurile de profilaxie ce se iau, îl scot pe sportiv din munca sa de pregătire fizică permanentă. Uneori, este necesar un timp îndelungat pentru ca el să poată reveni la capacitatea de lucru inițială. Repausul este unul dintre factorii terapeutici esențiali în traumatologie. Metodele obișnuite de fizioterapie favorizează procesele biologice de refacere și încearcă să scurteze cît mai mult timpul necesar de repaus și să redea întreaga capacitate funcțională a regiunii traumatizate. Totuși, de cele mai multe ori timpul de repaus necesar este destul de lung și atunci sportivii se grăbesc să reia antrenamentul după ameliorarea, numai, a semnelor subiective și obiective. Aceasta face ca recuperarea capacității funcționale să fie numai parțială, leziunile existente să se cronicizeze și apoi, să se obțină foarte greu, vindecarea lor completă. De aceea se fac toate eforturile pentru a găsi metode care să ducă la vindecarea cît mai rapidă și completă a traumatismelor sportive.

*) Lucrare prezentată la cea de a doua sesiune de comunicări științifice a Cabinetului metodico-științific al C.C.F.S. Cluj și a Soc. științelor medicale — Filiala Cluj din decembrie 1956.

Tratamentul cu ultrasunet este o metodă modernă de fizioterapie, cu o eficiență deosebit de mare într-o serie întreagă de afecțiuni.

Dat fiind faptul că ultrasunetul este folosit de puțin timp în medicină și nu este îndeajuns de cunoscut în țara noastră, credem că este necesar să schițăm în cîteva cuvinte proprietățile sale fizice și acțiunea biologică.

Ultrasunetele sînt vibrații mecanice cu o frecvență de peste 20.000 de perioade pe secundă. În terapeutică se folosesc mai ales vibrațiile cu o frecvență de 800.000 — 1 milion pe secundă.

Procedeele cele mai răspîndite pentru generarea ultrasunetelor sînt cele piezoelectrice și magnetostrictive.

Principiul piezoelectric se bazează pe proprietățile unor cristale hemiedrice, ca de exemplu cristalul de cuarț, care atunci cînd suferă o presiune pe fețele opuse, se încarcă cu electricitate. Invers, dacă suprafețele opuse ale unui astfel de cristal sînt supuse acțiunii unui cîmp electric cu o anumită direcție, cristalul se comprimă sau se dilată.

Pentru producerea ultrasunetului, se excită cristalul de cuarț cu ajutorul unor oscilații electrice obținute prin circuite electronice de frecvență și intensitate diferită.

Ultrasunetele, avînd caracter de undă, se propagă în mediile solide, lichide sau gazoase după aceleași legi ca și vibrațiile electromagnetice sau sunetele. Totuși, comportarea lor este diferită în raport cu natura mediului în care se propagă. În timp ce undele electromagnetice au viteza maximă de propagare în gaze, mai redusă în lichide și cea mai mică în corpurile solide, ultrasunetele au viteza maximă de propagare în corpurile solide, mai mică în lichide și cea mai mică în gaze. Viteza lor de propagare este relativ mică în general: 330—5000 m/sec.

Energia ultrasonoră este absorbită într-o mare măsură de țesuturile prin care trece și este transformată în căldură.

Acțiunea ultrasunetului asupra organismului este diferită după intensitatea lui, după frecvență și timpul de iradiere. Între limitele terapeutice el acționează prin presiune mecanică, prin căldură, vasodilatație, producînd prin acestea efecte analgezice, vasomotorii, antiinflamatorii, sclerolitice. El intensifică procesele oxidative și catalizatoare. Acționînd peste limitele terapeutice poate să producă distrugeri celulare pînă la necroză.

Modificările reactivității locale prin ultrasunet se resfrîng asupra întregului organism, pe calea sistemului nervos.

În medicină ultrasunetul are aplicații foarte variate. În igienă se folosește pentru dezinfecția apei, sterilizarea laptelui etc. Este folosit și în industria chimico-farmaceutică.

În diagnostic aplicațiile sale deschid perspective largi, la fel ca și în terapeutică.

În terapeutică numai dozarea precisă a iradierii cu ultrasunet poate duce la succese. Primele aplicații s-au îndreptat asupra reumatismului, nefritelor și nevralgiilor (Richter, Pohlmann, Parow în 1939). Artrozele, artritele, periartritele, au beneficiat de la început de efectele favorabile ale ultrasunetului. Au urmat apoi procesele inflamatorii, ca panariții, mastite, etc. În astmul bronșic se obțin uneori rezultate excelente prin iradieri paravertebrale în D_3-D_6. La fel în aderențele postoperatorii și perivisceritele localizate recente.

Ultrasunetul este indicat și în alte domenii ale patologiei. Dar există și cîteva contraindicații, care trebuie neapărat respectate. Astfel, nu se va aplica ultrasunetul la persoanele care prezintă fragilitate vasculară, anemie sau leucopenie accentuată. Nu se aplică pe testicol, pe abdomenul femeii gravide, pe bolta craniană, pe globii oculari.

Există toate premisele teoretice pentru a crede că și în traumatismele sportive el este foarte prețios. În mod practic, terapia cu ultrasunet s-a aplicat destul de puțin în acest domeniu. În literatura romînească nu cunoaștem nici o lucrare care să cuprindă observații în acest sens, iar în cea străină există destul de puține.

Din dorința de a veni în ajutorul sportivilor noștri și de a contribui la completarea studiului indicațiilor și metodicii ultrasunet-terapiei în traumatismele sportive prezentăm observațiile noastre de pînă acum asupra tratamentului aplicat de noi.

Puținele date din literatură pe care le cunoaștem arată că ultrasunetul scurtează mult timpul de repaus necesar și duce la o vindecare completă a traumatismelor sportive. Traumatismele cel mai bine influențate sînt întinderile musculare și tendinoase (recente sau neglijate), entorsele, traumatismele însoțite de reacții periostale puternice. Sînt influențate în cea mai mare măsură traumatismele recente, dar și cele mai vechi, renitente la celelalte metode de tratament.

Se crede că influența favorabilă a ultrasunetului s-ar datora pe de o parte nivelării tonusului vegetativ, care este modificat în regiunea interesată prin excitațiile patologice prezente, iar pe de altă parte prin modificarea schimburilor celulare, îndeosebi în țesutul conjunctiv, cu orientarea lor către alcaloză. Acțiunea ultrasunetului este însoțită de scăderea hipertonusului, de calmarea durerii și favorizarea reacțiilor biologice de refacere.

Metoda de lucru

Am aplicat tratamente cu ultrasunet unui număr de 26 de sportivi, care prezentau diferite traumatisme. Dintre aceștia, 18 prezentau leziuni traumatice (entorse, contuzii, stări după luxații, stări după întinderi musculare), iar ceilalți 8 prezentau leziuni de uzură (tendinite, epicondilită, artroze). 13 cazuri erau recente, iar alte 13 prezentau leziuni vechi, de la trei săptămîni pînă la patru ani, tratate cu rezultate parțiale cu diferite metode de fizioterapie, sau neglijate.

Am lucrat cu aparatul VEM cu suprafață de 10 cm^2, 800 khz, cu capacitate pînă la 4 wați/cm^2. S-au făcut aplicații directe pe tegumente prin intermediul oleului de parafină, sau prin imersie în apă la temperatura de 37 grade. Am aplicat 3—12 ședințe la intervale de două zile și am lucrat cu o intensitate de 1—1,75 wați/cm^2, cu cap de sonorizare mobil. (Fig. 1).

Rezultatele noastre concordă în general cu datele din literatură și ne aduc unele completări în ceea ce privește indicațiile și metodica de tratament.

În traumatismele recente, mai ales în acelea însoțite de reacții periostale dureroase (contuzii, entorse) rezultatele au fost rapide și totale. Durerile s-au ameliorat în mod apreciabil după 2—3 ședințe și vindecarea completă a survenit după 4—6 ședințe

dinţe. În unele dintre aceste cazuri s-a înregistrat o ameliorare evidentă încă după prima şedinţă de tratament, bolnavii fiind

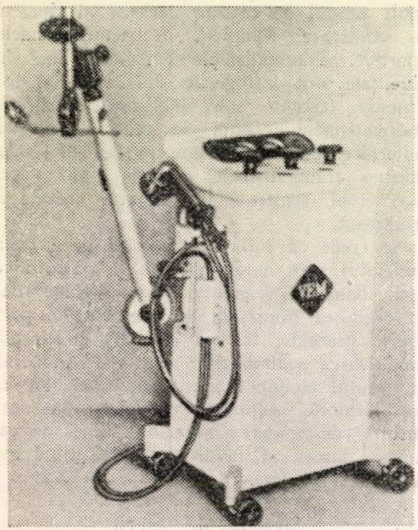


Fig. 1

consideraţi vindecaţi după două-trei şedinţe.

Exemplu, cazul D. O.: dg-contuzie a genunchiului drept cu periostită traumatică. Prezintă dureri vii, spontane mai ales în timpul mersului. A doua zi după prima şedinţă de tratament durerile cedează aproape complet, bolnavul putînd merge în bune condiţii. A treia zi durerile dispar total, bolnavul putînd merge 4 km fără nici o jenă. După a doua şedinţă îl considerăm vindecat. Rezultatele se menţin. (Fig. 2).

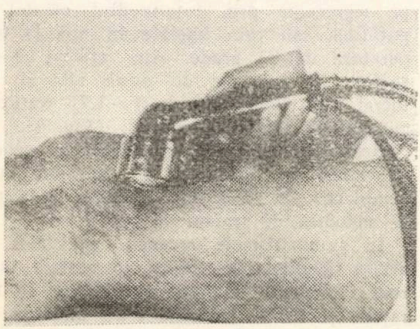


Fig. 2

Aplicaţii directe

Considerăm că în aceste traumatisme, mai ales atunci cînd repausul nu poate fi păstrat pentru a însoţi vindecarea mai lentă prin metodele obişnuite de fizioterapie, fiind necesară vindecarea rapidă a sportivului, ultrasunetul îşi are una dintre indicaţiile majore.

Leziunile traumatice mai vechi, tratate fără rezultate cu metodele obişnuite, au necesitat un tratament mai îndelungat (8—12 şedinţe) şi păstrarea repausului în timpul tratamentului.

Tratamentul cu ultrasunet a dus la vindecarea lor completă (de exemplu cazul H. I. dg-status post entorsa genunchiului stîng). Reluarea antrenamentului înainte de vindecare, face ca fenomenele clinice să reapară şi să necesite uneori, după aceea, un timp foarte lung de repaus.

Exemplu, cazul D. M. din lotul R.P.R. de atletism. Dg.-status post entorsa genunchiului stîng cu întinderea ligamentului colateral intern, suferită în urmă cu trei săptămîni. Durerile persistă la solicitările intense ale articulaţiei. După 7 şedinţe de tratament se înregistrează o ameliorare evidentă, totuşi durerile apar după bătăi repetate în sărituri. Sportivul întrerupe tratamentul, continuînd antrenamentul şi concursurile. După două săptămîni reapar dureri intense. La o săptămînă după aceea sportivul reia tratamentul. După 10 şedinţe este vindecat şi rezultatul se menţine, cu toate solicitările intense ale articulaţiei. (Fig. 3).

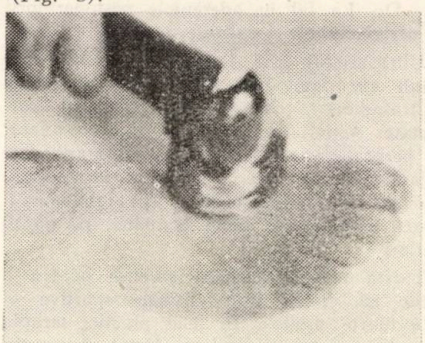


Fig. 3

Aplicaţii prin imersie

Într-un alt caz însă (sportivul K. L. gimnast, dg-status post entorsă radiocarpiană) forţarea articulaţiei după patru şedinţe de tratament face să fie necesar un repaus îndelungat (două luni) pentru vindecarea completă.

Sechelele după întinderi sau rupturi musculare au fost foarte bine influențate, chiar și cele mai vechi, renitente la metodele obișnuite de fizioterapie. Exemplu, cazul N. A. lotul R.P.R. de atletism, dg-status post întindere musculară la coapsa stîngă. Doi ani după leziunea traumatică durerile persistă în timpul solicitărilor intense ale musculaturii (sărituri) și nu cedează la nici un tratament. Ele dispar definitiv după 10 ședințe de ultrasunet.

Dintre leziunile de uzură artrozele au fost foarte bine influențate.

Într-un caz de epicondilită umerală la un scrimer, tratamentul cu ultrasunet a rămas fără rezultat. Leziunea evolua pe un terên reumatic. Sportivul făcuse în repetate rînduri pusee de sciatică, iar la cîteva luni după tratament a făcut un puseu acut de reumatism Bouillaud-Sokolski.

Tendinitele tratate de noi s-au comportat foarte bine, chiar și acelea mai vechi (cazurile M. I. și F. T.).

În concluzie, putem afirma că tratamentul cu ultrasunet este o metodă de fizioterapie superioară celorlalte metode, într-o serie întreagă de cazuri, mai ales în leziunile traumatice recente însoțite de reacții periostale intense (entorse, contuzii), în întinderile musculare și în leziunile vechi.

Acest tratament dă rezultate superioare și în leziunile de uzură.

Rezultatele terapeutice sînt mai rapide și mai complete decît acelea obținute prin metodele obișnuite de fizioterapie.

Tratamentul fiind lipsit de efecte nocive, este recomandabil să fie extins.

Bibliografie

Andrivet R. — Traumatologie sportive et thérapéutique des accidents sportifs. Med. Ed. Phys. et Sport nr. 2/1955.

Buchtala V. — Ultraschalltherapie. Anwendungsbereich, Kontraindikationen Artztl. Wsch. 1948, vol. 3.

Dalicho W. u. Hamann P. — Was leistet die Ultraschalltherapie ? Das Deutsche Gesundheitswesen 1950, caietul 42, p. 1312.

Denier A. — Les ultrasons appliqué a la medicine. Ed. Expansion Scientifique Francaise. Paris, 1951.

Denier A. — Ultrasons. Leurs applications en diagnostique et en thérapéutique. Presse Med. 54, 308, 11 mai 1946.

Elpiner I. E. — O biologhicenskom deistvii ultrasvucov. Uspehi fiziceskih nauk, aprilie 1953, vol. 49, nr. 4.

Goos H. H., Maischein L. — Ultraschall in der Sport-Medizin. Dtsche. Med. Wochenschrifft nr. 48/1954.

Klaus Buchmüller — Fortschritte auf dem Gebiet der Ultraschalltherapie. Das Deutsche Gesundheitswesen nr. 47/1955.

Kondriatsev V. — Le monde des ultrasons. Les editeurs francais reunis Paris, 1955.

Educația fizică a elevilor în școlile din Republica Democrată Germană *)

Dr. GÜNTER THIESS

Învățămîntul general german are o veche tradiție. Bazele lui, pentru secolele 19 și 20 în special, au fost puse în timpul pedagogiei burgheze clasice germane, prin cei mai de seamă reprezentanți ai ei, Pestalozzi, Diensterweg și Wander. Această școală însă era o școală de clasă, care deschidea toate posibilitățile pentru descendenții burgheziei, dar dădea o instrucțiune total insuficientă fiilor și fiicelor clasei muncitoare.

Odată cu eliberarea de către armatele sovietice, în 1945, a luat ființă și pe teritoriul actual al Republicii Democrate Germane o școală germană nouă, unitară și democratică. Astăzi avem o rețea întinsă de școli elementare de 8 ani și de gimnazii de 4 ani. Școlile cu o singură încăpere de clasă, care predominau în mediul rural practic au dispărut astăzi. Noile necesități economice și politice cer acum introducerea școlilor medii generale, care vor fi înființate pînă în anul 1960 în cele mai dezvoltate centre industriale.

Cel de al V-lea Congres pedagogic, care s-a ținut în primăvara anului 1956 la Leipzig, a influențat puternic asupra stabilirii scopului educației și a cerut crearea unui om de tip nou, cu activitate socialistă și o instrucție politehnică. Pentru aceasta s-au preconizat măsuri de prevenire a unei superintelectualizări a formelor noastre de instrucție și educație, care să combată concentrarea exagerată de materie în programele de învățămînt și să dea elevilor mai mult timp liber pentru o activitate practică generală și pentru educația fizică. Noile programe de învățămînt constituie primul pas către aceasta [1]).

*) Articol scris special pentru revista Cultură Fizică și Sport.

1) Noile programe de învățămînt pentru toate specialitățile au fost declarate obligatorii de la data de 1.IX.1956. „Volk und Wissen" — Volkseigener Verlag, Berlin, 1956.

Educația fizică în școlile elementare, medii și superioare ale Republicii Democrate Germane

În toate cele trei grade ale școlilor noastre generale democratice, programul de învățămînt prevede 2 ore de educație fizică (gimnastică). Participarea la aceste ore este obligatorie pentru toți școlarii, fiind cea mai importantă formă de învățămînt pentru tineretul nostru. Ele se predau în clasele I—IV ale școlilor elementare de către învățători, iar începînd cu clasa a V-a de către profesorii de specialitate. În general, aceste ore de educație fizică au un nivel satisfăcător. Lipsuri mai mari dăinuie încă la clasele I—IV, datorită insuficientei pregătiri a învățătorilor pentru educația fizică. Și în școlile rurale mai există încă greutăți la predarea orelor de educație fizică, pentru că nu a putut fi înlăturată total rămînerea în urmă a acestor regiuni în timpul regimului capitalist. Abia în ultimii ani s-au creat baze materiale mai bune pentru educația fizică în școlile rurale (încăperi corespunzătoare, aparate de gimnastică etc.). La aceasta a contribuit mult și manualul metodic de gimnastică pentru școlile rurale al lui Bäskau, Lindacher și Maas, [2]) care dă indicații asupra felului în care se poate îmbunătăți predarea educației fizice, chiar în condiții materiale grele.

1. *Ora de gimnastică* este forma de bază a educației fizice a școlarilor noștri. În general, în școlile noastre ea se desfășoară bisăptămînal cîte 45 de minute, deși adesea se mai țin încă ore de 90 de minute. Se impune însă din ce în ce mai mult ideea că efectul educativ și receptibilitatea psihologică sînt mai mari și mai eficace cînd se

2) Bäskau, Lindacher, Maas: „Educația fizică în școlile elementare", „Volk und Wissen" — Volkseigener Verlag, Berlin, 1956.

predau cîte 2 ore a cîte 45 minute, bisăptămînal.

În total, într-un an şcolar se predau 60 ore de educaţie fizică. Raportate la diversele exerciţii fizice, ele se împart astfel:

Băieţi

Disciplina sportivă	Clasele							
	5	6	7	8	9	10	11	12
Gimnastică	10	11	11	11	10	10	10	10
Atletism	9	14	12	11	10	10	10	10
Gimnastică la aparate	11	11	11	13	10	10	10	10
Jocuri	14	15	17	13	12	12	12	12
Înot	12	5	5	4	6	6	6	6
Sporturi de iarnă	4	4	4	4	4	4	4	4
Box					4	4	4	4
Instrucţie					4	4	4	4

Fete

Disciplina sportivă	Clasele							
	5	6	7	8	9	10	11	12
Gimnastică	10	11	11	11	12	12	12	12
Atletism	9	14	12	11	10	10	10	10
Gimnastică la aparate	11	11	11	12	10	10	10	10
Jocuri	14	13	14	12	12	12	12	12
Înot	12	5	5	4	6	6	6	6
Sporturi de iarnă	4	4	4	4	4	4	4	4
Dansuri populare		2	3	2	2	2	2	2
Instrucţie					4	4	4	4

Corespunzător desfăşurării anului şcolar, profesorii de educaţie fizică împart programul în general pe trimestre. În timp ce toamna, primăvara şi vara pe primul plan stau atletismul, înotul şi jocurile, iarna se practică în special gimnastica la aparate şi sporturile de sezon. Stemmler a prelucrat pentru aceasta un program util [1]).

Pe baza planurilor anuale şi trimestriale, profesorii de educaţie fizică îşi fac planul orelor. Deşi instrucţiunile oficiale prevăd împărţirea lecţiei pe trei părţi, unii profesori preferă împărţirea ei pe patru părţi. Acest sistem este aplicat la DHfK (Institutul Superior de Educaţie Fizică). Este cunoscută şi împărţirea pe patru părţi a lui Rudik şi Koronovski [2]).

O comparaţie între ele arată astfel:

Programa oficială

I. *Partea introductivă*

Încălzire
Pregătire generală pentru lecţie
Gimnastică specială
Exerciţii fizice

II. *Partea fundamentală*

Exerciţii noi şi repetiţie

[1]) R. Stemmler: „Cum mi-am planificat cursurile", Körpererziehung, 10/1955, pag. 494 ş. cl.

[2]) Rudik-Koronovski: „Educaţia fizică a elevilor din clasele 1—4 în şcolile sovietice" — Volk und Wissen — Volkseigener Verlag, Berlin, 1952.

III. *Partea de încheiere*

Mişcări liniştitoare
Încetarea

D H f K

I. *Partea introductivă*

Încălzire
Pregătire generală pentru lecţie

II. *Partea fundamentală A*

Gimnastică specială şi pregătirea pentru partea B

III. *Partea fundamentală B*

Exerciţii noi şi repetiţie

IV. *Partea de încheiere*

Mişcări liniştitoare
Încetarea

Rudik — Koronovski

I. *Partea introductivă*

Încălzire
Introducere
Gimnastică
Exerciţii fizice
Pregătire specială

II. *Partea fundamentală*

Exerciţii noi

III. *Repetiţie*

Adîncirea şi perfecţionarea celor învăţate

IV. *Încheierea*

Mişcări liniştitoare
Încetarea

Cei mai mulţi profesori de educaţie fizică preferă împărţirea lecţiei pe trei părţi. Ea este mai clară şi mai simplă ca schemă. De aceea acest plan s-a impus în mai toate şcolile din Republica Democrată Germană, mai ales că permite o trecere mai bună şi mai accentuată către materialul părţii fundamentale.

Practica ne arată că succesul unei ore de educaţie fizică depinde foarte mult de felul cum a fost pregătită ca organizare şi conţinut. Profesorii noştri de educaţie fizică au obligaţia să se pregătească conştiincios pentru fiecare lecţie de gimnastică. Nu este absolut necesar să se pregătească fiecare lecţie în scris, deşi majoritatea profesorilor noştri preferă acest sistem. Pentru aceasta se foloseşte schema de mai jos :

★

După cum reiese din experienţa profesorilor noştri de educaţie fizică fruntaşi, cea mai mare dificultate constă în îmbinarea armonioasă a muncii de educaţie, cu predarea sistematică a exerciţiilor fizice. Deseori însă, se pune prea mult accentul numai pe predarea exerciţiilor fizice, dîndu-se prea puţină atenţie influenţei educative a profesorului de educaţie fizică. Mulţi autori au remarcat necesitatea legăturii între aceşti doi factori, deşi rezultatele eficace se mai lasă încă aşteptate. Este sarcina practicienilor ca, în strînsă legătură cu oamenii de ştiinţă, să rezolve această problemă. O condiţie principală pentru aceasta este creşterea autorităţii profesorilor de educaţie fizică, atît faţă de elevi, cît şi în sînul colectivului pedagogic. În disertaţia mea am insistat în mod special asupra acestei probleme [1]).

[1]) G. Thiess : „Autoritatea profesorului de educaţie fizică în şcoala democratică germană", disertaţie, Berlin, 1956.

Planul orei de curs

Data : . . . . . Fete : . . . . .
Numărul elevilor : . . . . . Localitatea : . . . . . .
Clasa : . . . . . Sarcina lecţiei (tema) . . . . . .
Băieţi : . . . . . .

Desfăşurarea în timp	Conţinutul	Dozarea	a) Indicaţii metodice şi organizatorice b) Observaţii educative

Sistemul de educaţie fizică al elevilor noştri este axat în conţinutul său, atît ca scop educativ cît şi în alegerea materiei, pe complexul sportiv „Bereit zur Arbeit und Verteidigung des Friedens und der Heimat" (G.M.A.). Prin cursurile lor de educaţie fizică, profesorii şcolilor noastre trebuie să formeze şi să educe tineri curajoşi şi gata de acţiune, care să construiască socialismul şi să-i apere cuceririle. Disciplina şi spiritul colectiv trebuie să caracterizeze pe aceşti oameni. De aceea, de cîtva timp, în cadrul orelor de educaţie fizică se dă mai multă atenţie spiritului de disciplină. Ne referim la clasicele observaţii ale lui Diensterweg [1]) asupra disciplinei la orele de gimnastică şi la indicaţiile lui Makarenko[2]), întrucît acestea, după părerea noastră, au o importanţă fundamentală şi pentru predarea educaţiei fizice.

★

De cîţiva ani se dau examene la ed. fizică la fel ca şi la celelalte materii. Scopul lor este ca elevul să poată dovedi la un moment dat că a atins nivelul de instrucţie şi educaţie al anului respectiv. Se discută de ani de zile, pentru a se găsi criterii obiective de apreciere şi o formă corespunzătoare a acestor examene de educaţie fizică. În special articolele publicate în revista „Körpererziehung", la care au contribuit mulţi profesori de gimnastică, au ajutat la găsirea formei potrivite şi normelor de examinare corespunzătoare dezvoltării actuale. În perioada cuprinsă între anii 1951—1953 examenele aveau deseori un caracter schematic. Abia din anul şcolar 1953/54 s-a găsit o formă corespunzătoare dezvoltării noastre, ceea ce a făcut ca examenele să se bucure de un mare succes. La finele anilor şcolari 6, 8, 10 şi 12, elevii sînt supuşi unui examen la disciplina învăţată. Aceste examene se dau la atletism, înot şi gimnastică la aparate. Munca depusă, comportarea, silinţa şi purtarea în colectiv a elevilor este apreciată cu o „notă preliminară".

Corespunzător vîrstei sale, elevul trebuie să concureze la atletism în mai multe probe (triatlon, quadriatlon sau pentatlon), în care este apreciat după tabelele de punctaj uzuale. Normele de punctaj, publicate anual de Ministerul Instrucţiunii Publice, dau apoi indicaţii profesorului în aprecierea notei la atletism. In general, acest examen are loc în luna iunie. Deoarece gimnastica la aparate se practică la noi în lunile de iarnă, datorită condiţiilor climatice specifice, examenele la această disciplină se ţin la finele perioadei respective (în general în luna martie). Şi aci Ministerul Instrucţiunii Publice publică anual instrucţiuni de examinare unitare. Pe baza exerciţiilor impuse şi a punctajului de la aparate, profesorul, conform indicaţiilor Ministerului, poate acorda nota respectivă. Condiţii asemănătoare sînt valabile şi în cazul înotului. Aci însă se ţine seama şi de situaţia locală, elevii fiind obligaţi să dea acest examen numai dacă în împrejurimi, pe o rază de cel mult 3 km, există posibilităţi pentru practicarea înotului. Dacă această posibilitate nu există, elevul îşi poate îmbunătăţi media generală prin prezentarea unui certificat de înotător (45 min. înot) sau printr-o dovadă care să ateste că poate înota 45 de minute. Media generală pentru educaţia fizică rezultă din media examenelor de atletism, gimnastică la aparate, înot şi nota preliminară.

De exemplu:

Atletism	3
Gimnastică la aparate	2
Inot	4
Nota preliminară	3
Media generală:	12 : 4 = *3*

Examenele la educaţia fizică, datorită eforturilor şi indicaţiilor multor profesori experimentaţi, au devenit de ani de zile o frumoasă tradiţie şi o importantă parte a educaţiei noastre fizice. Prin participarea *tuturor* elevilor la aceste examene au crescut atît performanţele şi interesul şcolarilor pentru educaţia fizică, cît şi nivelul de predare al majorităţii profesorilor noştri. Dacă anul trecut, conform instrucţiunilor Ministerului, se mai dădeau încă examene în toate clasele, începînd din anul acesta, datorită nivelului crescut al muncii profesorilor de educaţie fizică, aceste examene, care erau desigur un efort în plus atît pentru elevi, cît şi pentru profesori, au fost limitate numai la clasele mai sus amintite. S-a renunţat la pretenţii exagerate faţă de cei din primii ani şi au fost înlăturate regulamentele birocratice, care frînau iniţiativa şi spiritul creator al mul-

[1]) A. Diensterweg: Alaaf Preussen, Berlin, 1842.

[2]) Vezi A. S. Makarenko: „Conferinţe asupra educaţiei copiilor" — Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, Berlin, 1953, pag. 27, ş. cl.

tor profesori. Munca educativă a profesorilor în cadrul educaţiei fizice a fost împiedicată în primii ani, tocmai pentru că unele cerinţe de examinare exagerate făceau pe elevi să-şi piardă curajul. De multe ori, elevii îşi procurau de la un medic mai îngăduitor un certificat medical, fără a fi bolnavi, numai pentru a fi scutiţi de examen. Trebuie să tindem spre stimularea profesorilor şi elevilor ca prin examene ei să-şi îmbunătăţească de bună voie munca şi învăţătura. Datorită activităţii şi interesului depus ei vor ajunge la rezultate bune la examene. Această tendinţă poate fi stimulată, de exemplu la gimnastica la aparate în mediul rural, prin stabilirea probelor de examinare în funcţie de condiţiile materiale (existenţa aparatelor). Pentru elevii cu o constituţie fizică anormală, consiliul profesoral poate acorda o medie superioară celei obţinute la examen, dacă elevul îşi dă silinţa să obţină rezultate cît mai bune.

Prin cercetările sale ample Stemmler a contribuit mult la stabilirea unor norme obiective de apreciere în atletism. În lucrarea sa: „Criteriile de apreciere şi performanţele atletice ale elevilor noştri la finele anului şcolar 1952/53", Stemmler ne dă rezultatele cercetărilor sale asupra a 200 de elevi, precum şi performanţele medii obţinute. Aceste cercetări vor fi continuate în 1958 asupra unui număr mult mai mare de elevi.

Predarea gimnasticii în toate clasele, cu examene regulate în cursul superior şi mediu, a devenit o formă de bază a educaţiei fizice în şcolile noastre care nu mai poate lipsi. Tocmai de aceea partidul clasei muncitoare şi guvernul din Republica Democrată Germană au accentuat cu putere în repetate rînduri, prin decizii şi rezoluţii, că trebuie îmbunătăţite cursurile de gimnastică, mai ales în conţinutul lor educativ şi că trebuie create condiţii materiale mai bune, în special în mediul rural.[1])

Prin aceasta nu s-au pus numai bazele unor cursuri îmbunătăţite de educaţie fizică în şcolile noastre, ci însăşi atitudinea multor profesori şi directori faţă de gimnastică s-a schimbat în mod radical. Nu putem fi încă mulţumiţi cu nivelul cursurilor noastre de educaţie fizică; încetul cu încetul însă începe să se cunoască efortul depus pentru dezvolatrea educaţiei fizice în şcolile noastre, efort sprijinit prin pretioasa activitate a majorităţii profesorilor noştri de educaţie fizică.

2. *Activitatea sportivă extraşcolară a elevilor.* Profesorii cu simţ de răspundere, antrenorii, părinţii şi medicii care se ocupă de sănătatea tineretului nostru, au ridicat în anul 1955 problema că elevii noştri ar trebui să se joace mai mult. Această problemă a fost amplu dezbătută cu ocazia discuţiilor purtate la cea de a 3-a Conferinţă sportivă, care a avut loc în oraşul Karl Marx, la finele anului 1955. La 9.II.1956, pe baza propunerilor, Consiliul de Miniştri a elaborat „Hotărîrea asupra dezvoltării continue a educaţiei fizice şi sportului", în care se stabilesc importante măsuri pentru dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului în rîndul copiilor şi tineretului. Această hotărîre a fost salutată cu bucurie de sportivi, iar organele responsabile cu instrucţiunea publică au început să sprijine mai activ sportul pentru tineret. In toate raioanele au fost numiţi consilieri sportivi raionali, a căror sarcină era să ia măsurile necesare pentru îmbunătăţirea culturii fizice. In actuala etapă a dezvoltării noastre se observă un puternic avînt, care se reflectă şi în discuţiile purtate de către directori, profesori si comitetele de părinţi. Prin „Hotărîrea asupra dezvoltării viitoare a educaţiei fizice şi sportului" din 9.II.1956, s-a stabilit să se ţină săptămînal o după-amiază de joc şi sport, obligatorie pentru toţi elevii. Cele mai multe şcoli au ştiut să învingă greutăţile existente şi acum, în ciuda pesimiştilor, în fiecare miercuri după-amiază elevii se joacă în mijlocul naturii, pe cîmp sau în pădure, sub conducerea profesorilor şi cu ajutorul voluntar al părinţilor şi întreprinderilor tutelare.

La începutul punerii în practică a acestor după-amieze de joc şi sport nu a existat nici un fel de experienţă. Din această cauză, pe lîngă părţile pozitive, s-au ivit şi unele lipsuri, care au început cu directivele Ministerului Instrucţiunii Publice ce s-au concretizat printr-o activitate rigidă şi plictisitoare în şcolile unde aceste ins-

1) Vezi Hotărîrea celei de a 5-a sesiuni a C.C. a P.S.U.G. din 17.III.1951 în documentele P.S.U.G., Dietz Verlag Berlin, vol. 3, pag. 415 ş. cl.; „Lege asupra participării tineretului la reconstrucţii în R.D.G. şi încurajarea tineretului şcolar şi profesional în sport şi recreaţie" din 8.II.1950 pag. 95; „Decizia asupra educaţiei fizice a elevilor în şcolile generale, din 30.IV.1953" în M.O. partea I pag. 656/1953; „Decizie asupra îmbunătăţirii muncii în şcoli din 4.III.1954" în M.O. partea I, pag. 269/1954; „Hotărîrea asupra dezvoltării continue a educaţiei fizice şi sportului din 9.II.1956" în M.O. partea I, pag. 181/1956 ş. cl.

trucţiuni au fost aplicate literă cu literă, fără viaţă sau iniţiativă creatoare. Nu rareori în aceste şcoli s-au făcut exerciţii de ordine în locul jocurilor, jocuri plictisitoare în loc de joacă tinerească pe cîmpiile natale şi lecţii de gimnastică în locul meciurilor sportive. Astfel de greşeli contribuie adesea la naşterea unei aversiuni faţă de educaţia fizică. Mulţi directori şi multe consilii profesorale au aplicat indicaţiile Ministerului în mod dogmatic, astfel că mulţi elevi au avut programul supraîncărcat.

Sînt mulţi elevi care, în afara cursurilor şcolare, se antrenează regulat într-o secţie de sport a mişcării sportive democratice, sub justa îndrumare a antrenorilor şi instructorilor calificaţi. Pentru aceşti elevi după-amiaza de joacă şi sport este o povară. Aceşti elevi cu preocupări sportive, activează în sport 8—10 ore săptămînal (2 ore gimnastică, 4 ore antrenament, 2—3 ore după-amiaza de joacă şi sport, 2 ore de joacă în parc sau pe stradă). De aceea, Ministerul a dat instrucţiuni ca acei elevi care iau parte în mod regulat la antrenamentele sistematice ale unei secţii de sport, să fie scutiţi de după-amiaza de joacă şi sport.

Fără îndoială că acum, după ce au fost învinse aceste greutăţi inerente începutului, mii de tineri au fost cuceriţi pentru o activitate sportivă săptămînală regulată şi că în anul 1957, în care se va da maximum de atenţie sportului pentru copii şi tineret, se vor pune bazele acestor după-amieze de joacă şi sport, creîndu-se o mişcare sportivă de masă a elevilor. Scopul principal al după-amiezii de joacă şi sport ni se pare a fi următorul :

a) să atragă pe *toţi* elevii în mod regulat, o dată pe săptămînă, la o activitate sportivă extraşcolară, creînd astfel un echilibru în activitatea elevilor ;

b) *toţi* elevii să aibă o activitate sportivă multilaterală, mai amplă şi mai distractivă, ca astfel să se adîncească rezultatele obţinute prin cursul de gimnastică ;

c) apropie pe elevi mai mult de sarcinile practice sociale, prin jocuri variate pe teren, exerciţii de ordine şi exerciţii militare, lărgind astfel baza socială a programului de educaţie fizică.

Rezultatele după-amiezii de joacă şi sport trebuie aşteptate şi apoi analizate. Din păcate literatura noastră de specialitate nu posedă încă articole documentate, care să împărtăşească experienţa profesorilor şi directorilor. Aceasta nu se datoreşte nicidecum unor insuccese, ci faptului că propunerile Ministerului sînt încă în fază de încercare şi experimentare în şcoli. Se poate spune că astăzi marea majoritate a educatorilor şi părinţilor apreciază favorabil după-amiaza de joacă şi sport ; ei au iniţiat o puternică mişcare pentru a atrage şi mai mult copiii şi tineretul spre joacă şi distracţie plăcută, pentru a-i sustrage prin aceasta cît mai mult de sub influenţa de multe ori dăunătoare a străzii.

De cîţiva ani, în R.D.G. s-au dezvoltat mult secţiile extraşcolare de sport. Ele au devenit acum o parte integrantă a sistemului de educaţie fizică al elevilor noştri. Deşi formele de organizare s-au schimbat deseori (multora dintre funcţionarii responsabili lipsindu-le înţelegerea asupra scopului, conţinutului şi tradiţiei naţionale a acestor secţii) numărul elevilor sportivi a crescut în mod constant. Pînă în 1954, numai şcolile aveau dreptul să înfiinţeze astfel de secţii. Instructorii cu experienţă din secţiile sportive ale întreprinderilor tutelare aveau datoria să ajute aceste secţii.

Sportul extraşcolar s-a dezvoltat mulţumitor pînă în anul 1954. O mare lipsă o constituia însă faptul că majoritatea elevilor nu participau la aceste secţii şi că mii de instructori sportivi rămîneau inactivi şi nu se dedicau educaţiei şi instruirii sportive a tinerii generaţii. De multe ori, funcţionari din învăţămînt inconştienţi şi fără pricepere în sport subapreciau aportul pe care-l puteau aduce clasei muncitoare aceşti instructori sportivi. Pentru a învinge aceste lipsuri, Comitetul de Stat pentru Cultură Fizică şi Sport a dat în august 1954 o serie de decizii, care au fost amplificate de Consiliul de Miniştri în februarie 1956. Pe baza acestor hotărîri, cluburile sportive şi secţiile de sport de pe lîngă întreprinderi au căpătat dreptul de a organiza secţii de sport extraşcolare şi de a instrui din punct de vedere sportiv elevii. Aceasta a dus la un mare avînt al activităţii sportive a copiilor. Mii de elevi au fost astfel atraşi la antrenamente regulate în diverse ramuri de sport de către antrenori şi instructori competenţi, care stătuseră pînă atunci de o parte. Organizaţiile de învăţămînt se luau la întrecere cu secţiile sportive ale mişcării sportive democratice pentru o cît mai bună instruire şi educaţie sportivă a elevilor.

Multe şcoli au acum secţii de sport extraşcolare pentru cele mai multe discipline sportive ; tot astfel şi B.S.G.-urile şi clu-

burile sportive. Forma organizatorică de bază a instrucţiunii şi educaţiei în sportul extraşcolar este *lecţia de antrenament*, în contrast cu lecţia de educaţie fizică, care este forma organizatorică de bază a cursurilor de educaţie fizică obligatorii. Nu este numai o problemă de terminologie, ci ţine de însăşi esenţa instrucţiunii şi educaţiei. Elevii vin sub conducerea antrenorului sau a instructorului, *în mod voluntar*, la orele de antrenament ale disciplinei sportive respective, cu un scop bine precizat: performanţe cît mai bune în disciplina sportivă respectivă. De aceea, elevii sînt astfel educaţi ca să cîştige un interes permanent pentru sportul pe care-l practică. Acest lucru nu poate şi nu trebuie să fie făcut de lecţia de gimnastică. In general, elevii se antrenează o dată pe săptămînă timp de 90 minute. Nu rareori antrenorii fac un antrenament dublu, de 180 de minute. Din păcate aceasta duce la răpirea unui timp prea mare pentru elevii care sînt şi aşa destul de împovăraţi cu diverse alte obligaţii şcolare. Am făcut sondaje spre a vedea cît de accesibilă este această încărcare pentru elevi. In general, numărul de ore ni se pare destul de ridicat pentru copii. Elevii noştri trebuie să facă faţă săptămînal, în medie, următoarele obligaţii:

Cursuri	30 ore
Cercuri de pionieri	2 „
După-amiaza de joacă şi sport	2 „
Lecţii (zilnic 2 ore)	10 „
	44 ore

In întreprinderile noastre se introduce săptămîna de lucru de 45 de ore. Dacă la cele 44 ore ale elevilor se adaugă şi celelalte activităţi suplimentare, de exemplu lecţiile de pian, cinematograful etc., rămîne într-adevăr prea puţin timp liber pentru o activitate sportivă şi pentru joaca copiilor. La aceasta se adaugă faptul că elevii se scoală mai tîrziu şi se culcă mai devreme decît adulţii. După părerea noastră aici trebuie schimbat cîte ceva, pentru a se da posibilitatea unei dezvoltări fizice optime a elevilor noştri.

O parte importantă a sportului nostru extraşcolar o constituie campionatele anuale ale elevilor, care sînt organizate de către organele Ministerului Instrucţiunii Publice pentru elevii de 13—14 ani şi de către secţiile sportive pentru elevii din şcolile medii şi superioare. Aceste campionate, care au o tradiţie de mai mulţi ani, sînt foarte îndrăgite de elevi, populaţie şi sportivi. Campionatele republicane sînt precedate de cele şcolare, raionale şi regionale, astfel că mii de copii sînt incluşi într-un sistem de concursuri bine organizat. In ultimii doi ani, aceste campionate au căpătat un caracter constant. După ce înainte campionatele s-au organizat numai în cadrul secţiilor pentru copii începînd de la vîrsta de 11 ani, acum se organizează campionate de atletism, înot, gimnastică la aparate şi sporturi de iarnă cu caracter republican, pentru celelalte discipline campionatele avînd caracter raional sau regional. Pentru elevii de 11—12 ani nu există decît campionate raionale. Pentru această formă de organizare există suficiente învăţăminte şi experienţă din anii trecuţi. Sistemul de disputare al campionatelor şcolare, actualmente în vigoare, prezintă următoarele avantaje:

a) pînă la vîrsta de 12 ani, principala preocupare a antrenorilor şi instructorilor este îndreptată spre sportul de masă din raioane;

b) accentul se pune pe instruirea şi educarea tinerii generaţii în sporturile de bază;

c) la elevii de 13—14 ani se limitează încărcarea suplimentară a programului datorită călătoriilor lungi la campionatele regionale şi republicane;

d) prin această formă de organizare antrenorii şi instructorii dezvoltă la elevi modestia şi independenţa şi se întăreşte interesul lor pentru sport;

e) elevii mai tineri sînt dornici să se antreneze pe o durată de cîţiva ani, pentru a putea lua parte la vîrsta de 13—14 ani la campionatele regionale şi republicane.

De mare importanţă este faptul că fiecare elev de 13—14 ani trebuie să prezinte la campionatele regionale şi republicane o adeverinţă a directorului şcolii, prin care conducerea şcolii declară că respectivul participant la campionate va promova, după toate probabilităţile, clasa respectivă. Organizatorii campionatelor pun un accent deosebit pe meciurile interechipe cu scopul de a se lărgi răspîndirea sportului de masă în rîndurile tineretului. Din păcate, unii antrenori şi reprezentanţi ai conducerii destat şi ai organizaţiilor de masă au tendinţa de a preţui mai mult victoriile individuale. Prin aceste campionate, antrenorii şi instructorii au de atins o ţintă bine stabilită în cadrul antrenamentelor lor cu elevii; din această cauză antrenamentele elevilor, cu puţine excepţii, sînt organizate

ca un proces anual de instruire sportivă a tineretului. Campionatele şcolare pe anul 1957 se vor disputa sub forma unei Spartachiade sportive a elevilor în Parcul pionierilor „Ernst Thälmann" din Berlin, sub directa conducere a organizaţiei de tineret F.D.J.

Pe lîngă aceste campionate şcolare, majoritatea secţiilor de sport îşi dispută anual, conform unei tradiţii naţionale, campionatele de tineret, la care iau parte tinerii pînă la vîrsta de 18 ani. Anul acesta ele vor lua forma unei mari Spartachiade a tineretului, care se va ţine la Leipzig.

Problema principală a sportului extraşcolar este strînsa legătură între şcoală şi organizaţia sportivă (B.S.G.) a întreprinderii tutelare, conform propunerilor celui de al cincilea Congres pedagogic din anul 1956. Prin aceasta se încurajează nu numai instruirea sportivă a elevilor în sportul extraşcolar, ci prin antrenorii şi instructorii care lucrează în întreprinderi socialiste se întăreşte influenţa educativă a clasei muncitoare asupra tinerilor elevi, care nu cunosc din proprie experienţă luptele proletariatului împotriva capitalismului în Germania. Educarea socialistă a tinerei generaţii sportive este sarcina noastră principală. Deşi, pe baza experienţei pedagogiei socialiste, şcoala are primordialitate în educaţie, totuşi mulţi antrenori şi instructori lucrează izolat de şcoală, de profesori. Pentru a lichida aceste lipsuri trebuie ca organizaţiile de învăţămînt şi cele ale mişcării sportive democratice să-şi dea toată silinţa. Datorită Partidului Socialist Unit, partidul clasei muncitoare, şi datorită guvernului nostru, al muncitorilor şi ţăranilor, avem în Republica Democrată Germană toate posibilităţile pentru a educa elevii noştri să devină cetăţeni socialişti, multilaterali şi capabili. Plini de încredere şi optimism, mii de profesori de educaţie fizică realizează aceste frumoase sarcini ale educaţiei fizice. Avem succese destul de mari. De noi toţi, profesori de educaţie fizică şi cercetători, antrenori şi instructori, funcţionari şi părinţi, depinde dacă vom şti să înlăturăm repede lipsurile ce există încă şi să ridicăm nivelul actual al educaţiei fizice a elevilor noştri.

Contribuții la studiul antrenamentului alergătorilor de fond*)

Prof. CORNEL IOVANESCU
Timișoara

Alergarea pe distanțe lungi, sub formă de întrecere, datează din antichitate, figurînd la loc de cinste în programul multor olimpiade grecești.

Odată cu dispariția vechilor olimpiade încetează și organizarea acestui gen de alergări.

Reeditarea întrecerilor pe aceste distanțe are o dată destul de recentă, corespunzînd jumătății a doua a secolului trecut.

Pînă la Jocurile Olimpice din anul 1912 de la Stockholm, cînd au fost introduse în programul jocurilor probele de 5000 și 10 000 m, care figurează și astăzi — fiind considerate probe clasice — distanța de fond cea mai obișnuită pe care se alerga măsura 5 mile, adică 8.045 m. Faptul că distanțele de alergare pot fi măsurate în unități de timp, a creat și posibilitatea unei întreceri indirecte între alergătorii de fond de pe întreg globul. Lupta permanentă pentru realizarea unor performanțe cît mai bune, tendința de a realiza cea mai bună performanță mondială în probele de fond, a ridicat implicit problema găsirii celor mai bune procedee și metode de pregătire în acest scop.

Pînă în anul 1911, era cunoscut și întrebuințat un procedeu, pe care l-am putea denumi „procedeul într-o repriză". El consta din parcurgerea, în cadrul ședinței de antrenament, a unei anumite distanțe cu o viteză uniformă.

Cu cît distanța planificată era mai scurtă cu atît viteza de parcurgere a ei era mai ridicată și invers. Se considera că prin parcurgerea distanțelor scurte se realiza dezvoltarea vitezei, iar prin parcurgerea distanțelor lungi, dezvoltarea rezistenței. Intervalul de odihnă dura de la o ședință de antrenament la alta.

Intre anii 1911—1912, se renunță la primul procedeu folosindu-se altul, tot într-o repriză, socotit mai eficace. El consta în parcurgerea unei anumite distanțe cu o viteză redusă, în cadrul căreia s-au intercalat cîteva porțiuni ce trebuiau parcurse cu viteză mai ridicată. In cadrul acestui procedeu, cunoscut sub denumirea „alergarea cu sprinturi" sau „alergarea cu ruperi", alergarea cu viteză scăzută era socotită ca odihnă activă după porțiunile parcurse cu viteză ridicată.

După cîțiva ani, apare „metoda alergării repetate". Ea consta în fragmentarea unei anumite distanțe în mai multe părți, care se parcurgeau cu o viteză mai ridicată decît viteza cerută în cursă. Intre repetarea părților erau incluse intervale de odihnă care variau între 8—12 minute. Metoda era socotită superioară „alergării cu sprinturi" în sensul că permitea efectuarea unui număr mare de repetări, fără a provoca o oboseală excesivă după antrenament.

Intre anii 1935—1936, „metodei alergării repetate" i s-a adus o modificare care prevedea reglarea intervalelor de odihnă. Astfel modificată ea devine cunoscută sub denumirea, oarecum nepotrivită, de „metoda alergării cu intervale".

Intre anii 1938—1939, ca urmare a apariției „metodei combinate", alergătorii renunță la metoda precedentă.

Noua metodă, socotită mult mai avansată, consta în combinarea lungimii porțiunilor parcurse în cadrul întregii distanțe, a numărului acestor porțiuni, a vitezei de parcurgere a lor și a duratei intervalelor de odihnă.

Metoda combinată a fost interpretată în moduri diferite de atleți și antrenori.

O interpretare simplă dar totuși eficace o datorăm marelui alergător cehoslovac Emil Zatopek.

*) Lucrare susținută la „A IV-a sesiune de comunicări științifice în problemele culturii fizice și sportului" de la Timișoara.

Planul său anual de pregătire cuprinde trei perioade de lucru :

1. Perioada pregătitoare, de la începutul lui decembrie pînă la sfîrşitul lui august.

2. Perioada marilor competiţii, de la începutul lui septembrie pînă la sfîrşitul lui octombrie.

3. Perioada de tranziţie, toată luna noiembrie.

In perioada de tranziţie (noiembrie), practică pe teren sau în sală, diferite jocuri sportive. In lunile de iarnă (decembrie-februarie), din perioada pregătitoare, efectuează o muncă cît mai variată. Joacă volei şi baschet, patinează, schiază, fără să neglijeze însă alergarea care trebuie să-i menţină la un nivel destul de ridicat activitatea aparatelor circulator, respirator şi locomotor. De asemenea insistă asupra dezvoltării grupelor musculare care participă activ în alergare. Incepînd din martie şi pînă la terminarea perioadei marilor competiţii, pregătirea şi-o desăvîrşeşte mai ales pe stadion.

In funcţie de cantitatea de lucru efectuat, el împarte şedinţele de antrenament în patru categorii :

1. Şedinţe cu caracter de antrenament tare, care cuprind 5×200 m, 40×400 m şi 5×200 m.

2. Şedinţe cu caracter de antrenament mijlociu care cuprind 5×200 m, 20—30×400 m şi 2×200 m.

3. Şedinţe cu caracter de antrenament uşor care cuprind 5×200 m, 10—20×400 m şi 5×200 m.

4. Şedinţe cu caracter de odihnă activă, care cuprind 2000—3000 m alergare uşoară, gimnastică, 6—10×100 m alergare cu viteză mărită şi alergare uşoară de încheiere.

Porţiunile de 200 m, de obicei le parcurge aproape în maximum de viteză, în schimb porţiunile de 400 m, le parcurge în mod gradat. Durata parcurgerii acestor porţiuni atinge 85 sec. în martie, 75 sec. în aprilie, 66 sec. în mai, iar la sfîrşitul lunii august 60—61 sec. menţinîndu-se în continuare la acest nivel pînă la terminarea perioadei marilor competiţii.

In lunile de primăvară, porţiunile de 400 m le parcurge mai ales în tempo uniform, în schimb în lunile de vară şi chiar de toamnă, în tempo variat. Tempoul variat îl realizează prin intercalarea în cadrul distanţei respective a unor porţiuni de 20 m pînă la 30 m, pe care le efectuează cu viteză sporită.

După fiecare porţiune de 200 m sau de 400 m efectuată în limitele timpului planificat, intercalează cîte 200 m alergare uşoară. Alergarea uşoară o consideră ca interval de odihnă activă.

In funcţie de distanţa dintre o competiţie şi alta, el întrebuinţează obişnuit două cicluri de antrenament. Unul de 12—14 şedinţe consecutive de antrenament, dintre care primele 6—8 şedinţe au caracter de antrenament tare, iar ultimele 6, premergătoare competiţiei, au caracter mijlociu, uşor şi de odihnă activă. Altul cuprinde 5—7 şedinţe consecutive de antrenament, dintre care primele 2—4 au un caracter de antrenament tare, iar ultimele asemănătoare cu ale celuilalt ciclu.

Din mai şi pînă la sfîrşitul lunii august participă lunar la 2—3 concursuri de mai mică importanţă iar în lunile septembrie şi octombrie participă săptămînal la concursuri mai importante. In aceste ultime două luni, după planificarea sa, trebuie să atingă cea mai bună formă sportivă şi deci să realizeze cele mai bune performanţe.

In lunile mai şi iunie ia startul în probele de 3000 m şi 5000 m, în iulie, de obicei numai în proba de 5000 m, în august şi septembrie în probele de 5000 m şi 10 000 m, iar în octombrie chiar şi în probele de mare fond.

El se antrenează zilnic. Singurele zile de repaus complet care şi le permite sînt antepenultimele premergătoare concursului.

Faptul că Zatopek poate concura cu succes atît în probele de fond cît şi în cele de mare fond, se datoreşte, în cea mai mare măsură, cantităţii de lucru extraordinar de mare pe care îl efectuează în tot cursul anului, cu intensitate treptat mărită, timp de mai mulţi ani consecutiv şi care i-a dezvoltat o uriaşă rezistenţă în regim de viteză.

★

O interpretare interesantă, mai puţin simplă decît cea preconizată de Zatopek, totuşi destul de eficace, o datorim cunoscutului atlet german Herbert Schade.

Planul său anual de antrenament cuprinde trei perioade de lucru :

1. Perioada de iarnă, de la începutul lunii noiembrie pînă la sfîrşitul lunii martie.

2. Perioada de primăvară de la începutul lunii aprilie pînă la sfîrşitul lunii mai.

3. Perioada de vară-toamnă de la începutul lunii iunie pînă la sfîrşitul lunii octombrie.

Pregătirea şi-o desăvîrşeşte în cadrul a cinci antrenamente pe săptămînă, tot timpul anului.

In perioada de iarnă, din cele 5 antrenamente săptămînale, cele de marţi, sîmbătă şi duminică le efectuează în pădure, cel de miercuri pe stadion iar cel de joi în sală.

In antrenamentele de marţi efectuează 2½ pînă la 3½ ore de lucru care cuprind marş şi alergare uşoară executate alternativ. In noiembrie începe cu 2½ ore iar la sfîrşitul lunii mai atinge 3½ ore.

In antrenamentele de miercuri, după o încălzire de aproximativ o oră, parcurge 4—6×2000 m, cronometrat, cu un interval de odihnă între repetări de 10 minute. In noiembrie îşi planifică parcurgerea distanţei în 6' : 40" pentru ca la sfîrşitul lui martie să ajungă să parcurgă aceeaşi distanţă în 5' : 35" — 5' : 45". Rezultă deci că el măreşte lunar viteza pe distanţa respectivă cu 10—15 sec.

In antrenamentele de joi desfăşurate în sală, efectuează timp de 1½—2 ore, o serie de exerciţii fizice. De obicei, execută starturi, sărituri peste obstacole, diferite sărituri la coardă, aruncări cu mingea medicinală etc.

In antrenamentele de sîmbătă, după o încălzire de 30—45 min. din care nu lipseşte alergarea cu coapsa mult ridicată, trece la alergare uşoară prin pădure. In noiembrie începe cu 5 km, mărind lunar distanţa, în aşa fel, încît la sfîrşitul lunii martie parcurge aproximativ 12 km. După ce a efectuat alergarea uşoară, execută 3—6 × 200—300 m alergare cu viteză sporită, dar cît mai degajat. Incheie antrenamentul cu alergare uşoară şi relaxată după care face baie, tip „Sauna".

In antrenamentele de duminică, după o încălzire lungă şi uşoară terminată prin alergare cu coapsa mult ridicată, trece la efectuarea unei alergări uşoare, relaxate, de o oră şi jumătate şi încheie executînd o serie de accelerări legate prin joc de gleznă, continuate cu alergare uşoară foarte relaxată.

In perioada de primăvară, pe care am putea-o denumi precompetiţională, efectuează trei şedinţe pe stadion şi două în pădure. In antrenamentele de marţi, după o încălzire · lungă pe iarbă, terminată cu alergare cu coapsa mult ridicată, execută pe pistă 10—15×80—100—120 m alergare accelerată, intercalată cu 200 m alergare uşoară.

In antrenamentele de miercuri, după o încălzire asemănătoare cu cea de marţi, execută pe pistă alergare repetată pe distanţa de 200 m, cu viteză apropiată de maximum. Intre repetări intercalează 400 m alergare uşoară. Termină antrenamentul cu o încheiere lungă care constă în alergare uşoară, joc de gleznă şi marş în tempo variat.

In antrenamentele de joi şi sîmbătă, desfăşurate în pădure, după o încălzire lungă şi uşoară pe care o termină cu cîteva accelerări de 100—200 m, execută 2—3×5000 m alergare în tempo mijlociu cu un interval de odihnă între repetări de 5 minute.

In antrenamentele de duminică, după o încălzire lungă şi uşoară, aleargă în pădure aproximativ o oră şi jumătate, schimbînd cît mai des tempoul.

In perioada de vară, pe care am putea-o denumi competiţională, efectuează trei şedinţe în pădure şi două pe stadion.

Marţea, după o încălzire lungă şi uşoară, execută, după voie, alergare prin pădure. Antrenamentele de miercuri şi sîmbătă le începe cu o încălzire uşoară de aproximativ 30 min. terminate cu 3—6×60—120 m. alergare accelerată, după care trece la lucrul de bază pe pistă care constă din 10×300 m în 40—41 sec. sau 10×400 m, în 60—61 sec. sau 15×400 m, în 63 sec. sau 20×400 m, în 63—66 sec. Intre repetări, intercalează cîte 400 m alergare uşoară sau joc de gleznă. Porţiunile repetate le execută în tempo uniform şi le cronometrează, pentru a-şi forma simţul tempoului. Incheie aceste şedinţe cu alergare uşoară relaxată.

In antrenamentele de joi, după o încălzire lungă şi uşoară, execută 3—5×10 min alergare cu viteză ridicată, pe teren neted, în pădure. În antrenamentele de duminică, efectuează alergare în pădure, după voie.

Schade recomandă alergătorilor de fond următoarele :

a) să efectueze în şedinţele de antrenament cantităţi de lucru foarte mari ;

b) să nu întrerupă antrenamentele decît în caz de boală şi să le efectueze oriunde şi oricînd, indiferent de condiţiile atmosferice şi de natura solului ;

c) pe timp rece încălzirea să fie cît mai lungă şi uşoară, iar corpul să fie apărat de intemperii printr-o îmbrăcăminte călduroasă ;

d) antrenamentele să se desfăşoare cît mai des în pădure, căci solul este mai moale şi oboseşte mai puţin musculatura.

Faptul că Schade a realizat performanţe destul de valoroase în probele de 5000 m şi 10 000 m, demonstrează că metoda sa de antrenament are multe laturi pozitive. Iese mai ales în evidenţă cantitatea mare de lucru pe care o efectuează în tot cursul anului, cu intensitate treptat mărită, ani de-a rîndul şi care i-a dezvoltat o mare rezistenţă în regim de viteză.

★

Din succinta expunere a modului de interpretare a metodei combinate a celor doi mari alergători de fond, ies în evidenţă, încă de la prima vedere, unele asemănări şi cîteva deosebiri.

Ambii efectuează, în cadrul pregătirii lor, cantităţi de lucru considerabile, balanţa înclinînd accentuat de partea alergătorului cehoslovac. Intr-o şedinţă de antrenament, Schade, aleargă neîncetat între 8—16 km, în schimb Zatopek aleargă în acelaşi mod între 12—34 km.

Atletul cehoslovac parcurge distanţele de mai sus de obicei în tempo variat, atletul german le parcurge însă şi în tempo uniform. In cadrul distanţei, fostul recordman mondial intercalează porţiuni pe care le aleargă cu intensitate mărită, lungimea lor fiind cuprinsă între 200—400 m, în schimb Schade, intercalează porţiuni între 200—400 m precum şi porţiuni între 2000—5000 m. Porţiunile care măsoară între 200—400 m, ambii le aleargă cu intensitate maximă şi submaximă. Porţiunile între 2000—5000 m întrebuinţate numai de Schade, sînt parcurse de obicei cu intensitate mare. Numărul porţiunilor alergate cu intensitate maximă sau submaximă, ating o cifră mult mai ridicată la Zatopek, decît la alergătorul german şi aceasta din două motive :

— aleargă, în cadrul antrenamentelor distanţe mult mai lungi decît Schade ;

— intercalează, în scopul restabilirii organismului, porţiuni de 200 m, adică scurte alergări cu intensitate moderată între porţiunile alergate cu intensitate maximă şi submaximă, în timp ce alergătorul german intercalează porţiuni de 400 m, adică mai lungi, alergate cu aceeaşi intensitate.

Zatopek, care aleargă un număr mai mare de porţiuni cu intensitate maximă şi submaximă decît Schade, are posibilitatea să provoace de mai multe ori într-o şedinţă de antrenament apariţia stării de inhibiţie de protecţie (după I. P. Pavlov), a stării de pessimum (după Vvedenski) sau a unei stări apropiate de aceasta, care antrenează celulele corticale pentru a putea lucra un timp mai îndelungat cu o mai mare intensitate a excitaţiei. Cu alte cuvinte, el obţine o amplificare a posibilităţilor funcţionale ale organismului, nu numai în ceea ce priveşte intensitatea excitantului, dar şi în raportul care există între rezistenţă şi intensitatea respectivă a excitaţiei. In acest fel, modul său de pregătire duce implicit la realizarea unei mai mari rezistenţe în regim de viteză, care la rîndul ei, îi asigură obţinerea de performanţe valoroase nu numai în probele de fond, dar chiar şi în cele de mare fond.

Schade în schimb, care în cadrul şedinţelor de antrenament atinge de mai puţine ori starea de „pessimum" — starea de inhibiţie de protecţie — nu poate decît într-o mai mică măsură să-şi dezvolte rezistenţa în regim de viteză şi din acest motiv performanţele sale nu se ridică la valoarea performanţelor atletului cehoslovac.

★

M-am rezumat să analizez numai aceste două moduri de interpretare a metodei combinate, întrucît am socotit că ele au constituit pentru majoritatea alergătorilor şi antrenorilor de valoare, izvorul de inspiraţie pentru noi interpretări mai complete şi mai juste.

Alergătorul maghiar Jozsef Kovács, s-a inspirat din interpretarea atletului german Schade, aducîndu-i cîteva completări valoroase :

— a micşorat limitele inferioare şi superioare ale distanţei care se aleargă continuu în cadrul şedinţelor de antrenament, fixîndu-le între 4.500 m şi 13.000 m în loc de 8.000 m şi 16.000 m, cît măsurau la Schade ;

— a înmulţit şi variat lungimea porţiunilor care se aleargă cu intensitate mărită, în cadrul distanţei, fixîndu-le la 150, 200, 300, 400, 800, 1.200, 1.600, 2.000, 3.000 şi 4.000 m, şi totodată a micşorat limita superioară a porţiunilor de la 5.000 la 4.000 m şi cea inferioară de la 200 la 150 m ;

— a intercalat, în scopul restabilirii organismului, porţiuni de 200 m alergate cu intensitate moderată, în loc de 400 m,

între porţiunile alergate cu intensitate maximă şi submaximă (150, 200, 300 şi 400 m).

Alergătorii maghiari s-au inspirat din modul de pregătire preconizat de Zatopek aducîndu-i cîteva completări utile :

— micşorarea simţitoare a limitelor inferioară şi superioară a distanţei, care se aleargă continuu în cadrul şedinţelor de antrenament ;

— înmulţirea şi varierea lungimii porţiunilor care se aleargă cu intensitate mărită în cadrul distanţei, fixîndu-le la 100, 200, 400, 800 şi 2.000 m ;

— mărirea intensităţii de parcurgere a porţiunilor repetate.

Antrenorul alergătorilor maghiari, face cîteva recomandări alergătorilor de fond :

— abordarea distanţelor de fond trebuie condiţionată de realizarea unor performanţe valoroase în probele de demi-fond ;

— şedinţele de antrenament trebuie să aibă tot anul o intensitate ridicată iar în anul următor să reînceapă puţin sub nivelul atins în anul precedent.

Prima recomandare este justă şi practica o confirmă, cea de a doua însă, trebuie privită deocamdată cu rezerve, deoarece ea pune la îndoială utilitatea periodizării antrenamentului.

Din biochimia sportului ştim că refacerea este cu atît mai intensă şi supercompensaţia mai îndelungată (L. I. Iampolskaia), cu cît consumul energetic este mai intens, ceea ce de fapt confirmă justeţea recomandării sale. Tot din biochimie mai ştim însă că epuizarea prea mare sau prea intensă a potenţialului energetic, atrage după sine încetinirea refacerii (I. V. Folbort, N. N. Iakovlev şi alţii) şi în consecinţă duce la apariţia unei stări specifice, care reaminteşte supraantrenamentul (Seitz, N. N. Iakovlev).

Această lege nu trebuie minimalizată, deoarece ea poate influenţa, pe de o parte, asupra stabilităţii performanţelor, iar pe de altă parte — ceea ce este mult mai grav — asupra longevităţii sportive.

★

Marele alergător de fond, englezul Gordon Pirie, socotit una din revelaţiile fondului mondial din ultima vreme, şi-a întocmit modul de antrenament inspirîndu-se, mai ales, după Zatopek. Nemulţumit însă de performanţele realizate, a căutat să adopte un mod personal de pregătire, adaptat posibilităţilor sale fizice. Dotat cu o viteză apreciabilă, superioară marilor alergători de fond existenţi, a urmărit să-şi fructifice la maximum această calitate.

In baza experienţei acumulate timp de mai mulţi ani a ajuns la concluzia că prin scăderea volumului şi prin creşterea simţitoare a intensităţii lucrului, poate rezolva favorabil această problemă şi într-adevăr aşa s-a întîmplat, rezultatele nelăsîndu-se aşteptate. Satisfacţia însă a durat foarte puţin şi s-a ivit o nouă problemă, menţinerea rezultatelor atinse un timp mai îndelungat, sau cu alte cuvinte, menţinerea formei sportive.

Rezolvarea nu părea uşoară. După un anumit timp susţine că a găsit soluţia, recurgînd la procedeul folosit de unii alergători de viteză, procedeu ce constă în eşalonarea alternativă a perioadelor de lucru cu intensitate ridicată, cu altele cu intensitate mai puţin ridicată.

Astăzi, el este convins că a eliminat din pregătirea sa toate „punctele nevralgice" şi că deci, în viitor, calea spre cucerirea supremaţiei în probele de fond îi stă larg deschisă.

In ce măsură acest optimism este sau nu justificat, rămîne de văzut. Un fapt este cert, organismul omului a prezentat şi prezintă încă multe „necunoscute" şi numai prin treptata lor cunoaştere, eficacitatea antrenamentului poate creşte şi performanţele pot să se îmbunătăţească neîncetat.

Jocurile Olimpice de la Melbourne au zdrobit optimismul multora, chiar şi al lui Pirie, demonstrînd încă o dată, existenţa acestor „necunoscute".

Celebrul alergător de fond Vladimir Kuţ, şi-a alcătuit la început modul de pregătire inspirîndu-se din metodele alergării repetate şi alergării cu intervale, după care s-a încadrat în metoda combinată pe care a fundamentat-o ştiinţific, folosind în acest scop cele mai noi cuceriri sovietice în fiziologia şi biochimia sportului. Pentru a exercita o mai pronunţată influenţă multilaterală asupra organismului, în sensul restructurării lui biochimice, foloseşte cu predilecţie în antrenament alergarea cu intensitate maximă şi submaximă (100—400 m), intercalînd-o cu porţiuni scurte (100—200 m) de alergare cu intensitate moderată.

In vederea însuşirii simţului tempoului, foloseşte alergarea cu intensitate ceva mai

ridicată decît intensitatea necesară în cursă (1.200 şi 2.000 m), intercalînd-o cu alergarea cu intensitate moderată (300—400 m). Acest gen de alergare predomină în perioada precompetiţională, dar nu lipseşte nici în perioada competiţională, mai ales cînd intervalul dintre un concurs şi altul măsoară mai multe săptămîni. Numărul porţiunilor repetate variază în funcţie de distanţa pentru care se pregăteşte. De pildă, pentru proba de 10.000 m, efectuează 5—6 porţiuni de 2.000 m; pentru proba de 5.000 m, 2—3 porţiuni de 2.000 m, sau 2 porţiuni de 2.000 m şi una de 1.200 m, sau 5 porţiuni de 1.200 m.

Pentru a-şi perfecţiona mecanismul respiratoriu, foloseşte alergarea cu intensitate moderată (1½—2 ore), pe care o desfăşoară de obicei în pădure. Acest gen de alergare predomină în perioada pregătitoare şi descreşte treptat în perioada competiţională. El o intercalează cu precădere după o serie de şedinţe de alergare cu intensitate ridicată (maximă şi submaximă).

In contrast cu Iharos, Pirie, Landy, alergătorul sovietic n-a excelat în privinţa calităţii viteză, ceea ce pentru el a fost un obstacol în realizarea performanţelor valoroase. Totuşi el nu s-a descurajat, ci a căutat neîncetat calea pentru a-şi remedia această deficienţă. Calea justă şi-a găsit-o repede. Ea consta din folosirea variată a exerciţiilor care asigură o pregătire fizică generală superioară şi din folosirea paralel a exerciţiilor — mai ales în perioada pregătitoare — care asigură dezvoltarea accentuată a forţei grupelor musculare ce iau parte activă în alergare. In felul acesta, an de an, i s-a îmbunătăţit viteza, atingînd valori din ce în ce mai ridicate, încît în prezent figurează printre alergătorii de fond cu viteză apreciabilă.

Kuţ concurează în prima jumătate a perioadei competiţionale în probele de 3.000 şi 5.000 m, iar în jumătatea a doua în probele de 5.000 şi 10.000 m.

La a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de la Melbourne, marele alergător sovietic a cîştigat ambele probe de fond, demonstrînd superioritatea modului său de pregătire, axat pe cuceririle ştiinţei în domeniul culturii fizice.

Din modurile de lucru ale lui Zatopek şi Schade, din scurtele caracterizări a modurilor de lucru a celorlalţi mari alergători de fond, rezultă că metoda combinată este superioară celorlalte metode de antrenament şi că poate fi interpretată cît mai diferit. Unele interpretări se bazează pe experienţa practică a antrenorilor sau alergătorilor de fond, altele pe cuceririle fiziologiei şi biochimiei sportului. De asemenea, întîlnim şi interpretări care se bazează atît pe experienţa practică, cît şi pe cuceririle fiziologiei şi biochimiei.

Cu toate lacunele pe care încă le prezintă fiziologia şi biochimia, totuşi legile elaborate în legătură cu antrenamentul sportiv sînt de mare ajutor în înţelegerea relaţiilor reciproce între intensitatea excitantului şi reacţia organismului, între procesul de asimilaţie şi dezasimilaţie.

In paginile ce urmează voi căuta să lămuresc cîteva probleme legate de conţinutul antrenamentului alergătorilor de fond şi totodată să aduc şi o contribuţie personală la interpretarea metodei combinate.

Antrenamentul sportiv este conceput astăzi ca un proces de educaţie fizică a sportivului, proces eşalonat pe mai mulţi ani şi care evoluează tot timpul anului, proces de instruire-educaţie şi de perfecţionare într-o ramură sportivă anumită, în condiţiile unui regim de igienă corespunzător, a unei îndrumări şi a unui control medical şi pedagogic. Pregătirea tehnică, dezvoltarea posibilităţilor funcţionale, pregătirea specială moral-volitivă şi pregătirea tactică sînt noţiuni care alcătuiesc conţinutul antrenamentului sportiv.

Pregătirea tehnică, în sensul însuşirii şi perfecţionării, este absolut necesară atît sportivului începător, cît şi celui avansat, constituind una din căile care duce la îmbunătăţirea performanţelor, deoarece dezvoltarea fizică a sportivului nu încetează, ci dimpotrivă, se perfecţionează, determinînd îmbunătăţirea tehnicii pe o bază nouă.

Dezvoltarea posibilităţilor funcţionale este în schimb calea cea mai importantă care asigură creşterea permanentă a performanţelor sportive. Dezvoltarea posibilităţilor funcţionale se realizează practic prin ridicarea nivelului calităţilor fizice în baza ridicării şi lărgirii posibilităţilor funcţionale ale organelor şi sistemelor.

Pregătirea specială moral-volitivă contribuie şi ea atît la creşterea performanţelor, cît şi la realizarea victoriilor sportive. Ea se înfăptuieşte prin intermediul antrenorului în lecţiile de antrenament şi la concursuri, în şedinţele şi convorbirile special organizate în acest scop, precum şi prin multe alte mijloace.

Pregătirea tactică, mai ales pentru sportivii avansaţi, se realizează în şedinţele de antrenament, în cadrul antrenamentelor controlate şi concursurilor de mai mică importanţă, fiind determinantă în realizarea marilor victorii sportive şi în obţinerea performanţelor înalte.

Antrenamentul sportiv, fiind şi el un proces pedagogic, trebuie să se alcătuiască pe baza principiilor didactice ale pedagogiei. In condiţiile antrenamentului sportiv aceste principii capătă o nouă dezvoltare, reflectînd particularităţile procesului antrenamentului sportiv.

Astăzi pot fi stabilite şapte principii fundamentale :

1. Principiul multilateralităţii.
2. Principiul activităţii conştiente.
3. Principiul sistematizării.
4. Principiul intuiţiei.
5. Principiul durabilităţii.
6. Principiul accesibilităţii.
7. Principiul învăţării educative.

Aceste principii, cunoscute atît sportivilor cît şi antrenorilor, se aplică nu numai în procesul învăţării exerciţiilor, ci şi în procesul dezvoltării fizice a sportivilor.

Să vedem acum în ce măsură cele expuse mai sus se reflectă în procesul antrenamentului alergătorilor de fond.

A. Pregătirea tehnică

Alergarea este un exerciţiu fizic natural pe care omul îl efectuează încă de la vîrsta de 7—8 ani ; de aceea, însuşirea tehnicii alergării nu constituie o problemă pentru sportivii care se dedică alergărilor de fond. Perfecţionarea tehnicii alergării rămîne în schimb o problemă mereu deschisă. Prin exercitarea nemijlocită a alergării, lungimea şi frecvenţa paşilor de alergare, cursivitatea şi ritmicitatea alergării, nu se îmbunătăţesc decît parţial. Imbunătăţirea tehnicii alergării se realizează în mod sigur numai printr-o dezvoltare fizică generală şi printr-o dezvoltare specială a grupelor musculare care participă activ în alergare. Pregătirea fizică generală şi specială se realizează atît în cadrul părţii introductive a şedinţelor de antrenament cît şi în cadrul şedinţelor de sală din perioada pregătitoare.

Şedinţele de sală din perioada pregătitoare trebuie să aibă neapărat un caracter variat. În unele şedinţe se va urmări dezvoltarea unor calităţi fizice şi în special a forţei, prin folosirea largă a exerciţiilor de pregătire fizică generală şi specială. In alte şedinţe, se va urmări dezvoltarea fizică generală, prin folosirea exerciţiilor fizice specifice altor ramuri de sport. Cu cît în şedinţele de sală se vor folosi pentru realizarea dezvoltării fizice generale şi speciale o gamă cît mai largă de mijloace, cu atît tehnica alergării are şanse să se îmbunătăţească mai repede.

In cadrul părţii introductive a şedinţelor de antrenament trebuie să se insiste asupra dezvoltării grupelor musculare care participă insuficient în alergare şi asupra dezvoltării speciale a grupelor care participă activ în alergare. Asupra grupelor musculare care participă insuficient în alergare, se poate influenţa prin exerciţii fizice cu acţiune bine precizată (pentru trunchi, pentru părţile laterale ale trunchiului, pentru spate, umeri şi ceafă, pentru abdomen etc.).

Asupra grupelor musculare care participă activ în alergare, se poate influenţa prin exerciţii fizice speciale (joc de gleznă lent şi rapid, alergare cu lovirea călcîielor de coapsă, alergare cu coapsa ridicată la 45^0, 60^0 şi 90^0, alergare în pas săltat, alergare în pas sărit etc.).

Din cele de mai sus rezultă că pregătirea tehnică în alergările de fond este oarecum limitată numai la perfecţionarea tehnicii alergării.

B. Dezvoltarea posibilităţilor funcţionale ale organismului

Realizarea unor performanţe ridicate în alergările de fond este strîns legată de ridicarea nivelului calităţilor fizice şi de creşterea posibilităţilor funcţionale ale organelor şi sistemelor.

Intre dezvoltarea calităţilor fizice şi dezvoltarea posibilităţilor funcţionale ale organismului există relaţii reciproce. Ridicarea nivelului calităţilor fizice contribuie la dezvoltarea posibilităţilor funcţionale ale organismului ; scăderea nivelului calităţilor fizice duce la scăderea sau oprirea dezvoltării posibilităţilor funcţionale şi invers. Din acest motiv ar putea fi considerat drept mare greşeală faptul că munca pentru ridicarea nivelului calităţilor fizice şi pentru dezvoltarea posibilităţilor funcţionale ale organismului nu s-ar desfăşura paralel tot timpul anului.

Obişnuit, munca pentru dezvoltarea calităţilor fizice se desfăşoară mai intens iarna şi mai puţin intens primăvara, vara şi toamna ; în schimb, munca pentru creşterea şi perfecţionarea posibilităţilor funcţionale ale organismului se desfăşoară mai intens primăvara, vara şi toamna şi mai puţin intens iarna. Această inegalitate se datoreşte climei.

Creşterea şi perfecţionarea posibilităţilor funcţionale ale organelor şi sistemelor se realizează prin alergare. Alergarea poate fi suportată de organism timp mai scurt sau mai îndelungat. Cu cît viteza alergării este mai mică, cu atît organismul o suportă timp mai îndelungat.

Privită sub aspectul intensităţii, alergarea poate fi încadrată în şase categorii.

1. Alergare cu intensitate maximă.
2. Alergare cu intensitate submaximă.
3. Alergare cu intensitate foarte mare.
4. Alergare cu intensitate mare.
5. Alergare cu intensitate moderată.
6. Alergare cu intensitate mică.

Alergarea cu intensitate maximă, poate fi suportată de organism cel mult 30 de secunde. În această categorie se încadrează probele de sprint (100 şi 200 m).

Alergarea cu intensitate submaximă, organismul o poate suporta cel mult 60 de secunde. Din această categorie fac parte probele de sprint prelungit (300, 400 şi 500 m).

Alergarea cu intensitate foarte mare, poate fi suportată de organism cel mult 5 minute. În această categorie se încadrează probele de semifond (800, 1000 şi 1500 m).

Alergarea cu intensitate mare, organismul o suportă cel mult 45 de minute. Din această categorie fac parte probele de fond (3000, 5000 şi 10000 m).

Alergarea cu intensitate moderată poate fi suportată de organism cel mult 90 de minute. În această categorie se încadrează probele scurte de mare fond (1 oră şi 20 km).

Alergarea cu intensitate mică, organismul o poate suporta timp mai îndelungat, peste 90 de minute. În această categorie se încadrează probele lungi de mare fond (30 km şi maratonul).

Efectuată într-o repriză, pînă la apariţia unei stări de uşoară oboseală generală, alergarea duce la mărirea de scurtă durată a potenţialelor energetice şi funcţionale ale organismului. Efectuată în mai multe reprize, pînă la apariţia stării de uşoară oboseală generală, duce la creşterea fermă şi de mai lungă durată a potenţialului energetic şi funcţional al organismului.

Pe măsura creşterii gradului de antrenament, în aceeaşi unitate de timp şi cu aceeaşi intensitate, se pot parcurge distanţe din ce în ce mai mari.

În lumina concepţiilor actuale, efectul de antrenament se realizează mai ales prin alergare cu intensitate variată. Cu alte cuvinte, în cadrul unei anumite distanţe, reprizele (porţiunile) de alergare cu intensitate maximă, submaximă, foarte mare sau mare, trebuie să fie succedate de reprize de alergare cu intensitate moderată sau mică.

În reprizele de alergare cu intensitate maximă, submaximă, foarte mare sau mare, organismul ajunge la starea de „pessimum", sau la o stare care se apropie de aceasta. Din punct de vedere biochimic, starea de „pessimum" corespunde epuizării intense a potenţialelor energetice. În reprizele de alergare cu intensitate moderată sau mică, care trebuie obligatoriu să intercaleze reprizele de alergare cu intensitate maximă, submaximă, foarte mare sau mare, organismul se restabileşte. Dacă în cadrul şedinţelor de antrenament alternăm de mai multe ori reprizele de alergare cu intensitate maximă, submaximă, foarte mare sau mare, cu reprizele de alergare cu intensitate moderată sau mică, obţinem o amplificare a posibilităţilor funcţionale nu numai în ceea ce priveşte intensitatea excitantului, dar şi în raportul care există între rezistenţă şi intensitatea respectivă a excitaţiei. Aceasta se traduce practic prin mărirea rezistenţei în domeniul vitezei.

Rezistenţa în domeniul vitezei se poate mări şi mai mult, dacă în şedinţele de antrenament se va folosi alergarea cu intensitate maximă şi eventual submaximă. Folbort a arătat că, cu cît o muncă decurge mai intens, cu cît sarcina fiziologică duce mai repede la oboseală şi epuizare, cu atît mai intens se desfăşoară după aceea procesele de refacere, cu atît mai mare şi mai durabilă devine supercompensaţia.

Alergarea repetată cu intensitate maximă duce la consumarea intensă a potenţialelor energetice. De aceea, dacă în antrenamentul alergătorului de fond s-ar merge numai pe linia folosirii alergării repetate cu intensitate maximă, s-ar săvîrşi o mare greşeală, deoarece epuizarea prea mare sau prea intensă a potenţialului energetic poate atrage după sine încetinirea refacerii şi reducerea supracompensaţiei. În această situaţie ar putea interveni uşor apariţia stării de supraantrenament.

Alergarea cu intensitate maximă este legată de posibilităţile resintezei anaerobe, celelalte categorii de alergare sînt legate de posibilităţile resintezei respiratorii aerobe a combinaţiilor fosforice labile (N. N. Iakovlev şi E. S. Iakovleva).

Alergarea cu intensitate submaximă se caracterizează printr-o corelaţie oarecare a

resintezei anaerobe şi respiratorii a combinaţiilor fosforice labile.

Alergarea cu intensitate maximă şi submaximă exercită asupra organismului o mai pronunţată influenţă multilaterală în sensul restructurării lui biochimice, decît alergarea cu intensitate foarte mare, mare, moderată şi mică.

Alergarea cu intensitate foarte mare, mare, moderată şi mică, exercită în schimb o influenţă foarte mare asupra perfecţionării mecanismelor respiratorii.

De aici rezultă că cel mai eficace proces de antrenament este socotit acela care foloseşte atît alergarea cu intensitate maximă, cît şi alergarea cu intensitate submaximă, foarte mare, mare, moderată şi mică, deoarece poate produce o mărire a posibilităţilor în timpul lucrului, nu numai în ceea ce priveşte resinteza respiratorie, ci şi resinteza anaerobă A.T.F.

Pentru ca dezvoltarea posibilităţilor funcţionale ale organismului să se desfăşoare normal în cadrul procesului de antrenament, este necesar să se ţină cont de următoarele indicaţii generale :

1. În şedinţele de lucru efortul trebuie să crească în mod constant.

2. Efortul trebuie să aibă un caracter variat în ceea ce priveşte intensitatea.

3. Doza de efort trebuie să fie, chiar de la început, suficientă pentru a condiţiona supercompensaţia necesară, totuşi nu prea mare, deoarece supercompensaţia s-ar micşora.

4. Durata odihnei între şedinţele de lucru să se stabilească în funcţie de durata şi caracterul lucrului.

5. Durata odihnei active între repetări să se fixeze în funcţie de intensitatea exerciţiului (alergării).

C. Pregătirea moral-volitivă

Pregătirea moral-volitivă a alergătorilor de fond nu se deosebeşte de pregătirea sportivilor de la celelalte discipline sportive cu caracter individual. Avînd aceleaşi sarcini şi rezolvîndu-se prin aceleaşi mijloace, care astăzi sînt bine cunoscute antrenorilor, nu voi mai insista asupra ei.

D. Pregătirea tactică

În alergările de fond, tactica joacă un mare rol în obţinerea victoriei sau a rezultatelor dinainte stabilite. De aceea alergătorii trebuie să-i acorde atenţia cuvenită.

În alcătuirea tacticii, alergătorul trebuie să ţină seama în primul rînd de valoarea adversarilor. În cursele cu adversari foarte buni nu se pune problema utilizării unei tactici anumite. Alergătorul de fond trebuie să-şi desfăşoare cursa în tempoul obişnuit, după graficul stabilit de antrenori. În cursele cu adversari buni, alergătorului nu-i rămîne decît să se situeze în „plasa" unui adversar apropiat ca valoare sau în „plasa" unui adversar al cărui tempo i se potriveşte. În cursele cu adversari inferiori, alergătorul îşi desfăşoară cursa pe baza graficului stabilit de antrenor.

Dacă în cazurile de mai sus alegerea tacticii nu trebuie să constituie o problemă, pentru alergător în schimb, în cursele cu adversari sensibil egali, alegerea tacticii va trebui să fie una din preocupările sale principale. În acest scop, el trebuie să studieze amănunţit particularităţile tacticii adversarilor şi numai după aceea să hotărască procedeul pe care-l va adopta.

În cursele cu adversari sensibil egali se folosesc multe procedee tactice, dintre care nu voi enumera decît pe cele folosite în mod curent şi anume :

1. Pornire în cursă în tempo rapid, cu scăderea treptată a tempoului.

2. Pornire în cursă în tempo rapid, cu trecere la un tempo uniform, potrivit posibilităţilor.

3. Pornire în cursă în tempo rapid, cu trecere de la un tempo uniform, potrivit posibilităţilor, însă cu finiş mai scurt sau mai lung, dar impetuos.

4. Pornire în cursă în tempo rapid sau lent cu trecere la tempo variat.

5. Efectuarea cursei în „plasa" unui adversar din plutonul fruntaş.

Primele trei procedee tactice sînt eficace în cazul unor adversari care obişnuit efectuează cursa în tempo variat. Al patrulea procedeu se aplică în cazul unor adversari care obişnuit efectuează cursa în tempo uniform. Al cincilea procedeu se foloseşte în cazul unor adversari cu sprint final slab.

Indiferent de procedeul utilizat în cursă alergătorul trebuie să respecte graficul dinainte stabilit. Graficul nu se întocmeşte la întîmplare ; el trebuie verificat începînd cu cea de a doua jumătate a perioadei pregătitoare.

În perioada pregătitoare verificările trebuie să fie planificate săptămînal sau bilunar. Ele au loc în cadrul unor şedinţe speciale care în limbajul atletic poartă denumiri diferite, ca de pildă : şedinţe de tempo, şedinţe de control, etc.

În perioada precompetiţională, ele se desfăşoară săptămînal, fie în cadrul şedinţelor de control, fie în cadrul unor concursuri locale special organizate. În concursurile de acest gen, pe lîngă verificarea pregătirii, se urmăreşte şi verificarea unor procedee tactice care corespund pregătirii respective.

Uneori, în timpul cursei, se întîmplă ca adversarii să seziseze tactica şi totodată să caute contracararea ei, bineînţeles dacă pregătirea anterioară le-o permite.

Într-o asemenea împrejurare alergătorul trebuie să ia o hotărîre rapidă, care să-l scoată din impas. Dacă pregătirea sa a fost axată pe folosirea largă a eforturilor de intensitate variabilă, el poate uşor să-şi modifice tactica, adaptînd-o noilor cerinţe. Nu acelaşi lucru se întîmplă însă cînd pregătirea anterioară prezintă lacune, mai ales în ceea ce priveşte folosirea eforturilor mai sus amintite.

Pregătirea tactică a alergătorului trebuie să înceapă încă din a doua jumătate a perioadei pregătitoare şi să se continue pînă la încheierea perioadei competiţionale. Ea are loc în şedinţele de antrenament şi se desfăşoară în etape succesive.

Etapa I. Pentru a adapta organismul în vederea unei porniri puternice în cursă, trebuie ca înainte de a începe efectuarea reprizelor de alergare cu intensitate submaximă, foarte mare sau mare, să se efectueze cîteva porţiuni scurte (100—200 m) de alergare cu intensitate maximă. De exemplu: 5×100—200 m + 10×400 m.

Pentru a adapta organismul în vederea realizării unui finiş impetuos, trebuie ca după terminarea reprizelor de alergare cu intensitate submaximă, foarte mare sau mare, să se efectueze cîteva porţiuni scurte (100—200 m) de alergare cu intensitate maximă. De exemplu 10×800 m + 5×100—200 m.

Etapa a II-a. Pentru a adapta organismul atît în vederea unei porniri puternice cît şi în vederea unui finiş impetuos în cursă, se vor efectua atît la începutul cît şi la sfîrşitul reprizelor de alergare cu intensitate submaximă, foarte mare sau mare, cîteva porţiuni scurte (100—200 m) de alergare cu intensitate maximă. De exemplu 5×100—200 m + 10×1200 m + 5×100—200 m.

Etapa a III-a. Pentru a adapta organismul în vederea schimbării dese a tempoului în cursă, se vor intercala între reprizele de alergare cu intensitate submaximă, foarte mare sau mare, reprize de alergare cu intensitate maximă. De exemplu 10 × (150 + 400 m). Pentru a adapta şi mai mult organismul în vederea schimbărilor de tempo în cursă se vor intercala chiar în cadrul reprizelor de alergare cu intensitate submaximă, foarte mare sau mare, porţiuni foarte scurte (30—40 m) de alergare cu intensitate maximă.

Etapa a IV-a. Pentru a adapta organismul oricăror schimbări de tempo survenite în cursă se va folosi întreaga gamă de mijloace din etapele precedente. De exemplu 5×100—200 m + 10×(150 + 400 m) + 5×100—200 m.

Sarcinile tactice din etapa I şi a II-a se realizează în cadrul celei de a doua jumătăţi a perioadei pregătitoare, cele din etapa a III-a în perioada precompetiţională, iar cele din etapa a IV-a în perioada competiţională.

Din cele expuse pînă în prezent, reiese că pregătirea tactică depinde exclusiv de gradul de dezvoltare a posibilităţilor funcţionale ale organismului.

★

La noi în ţară, situaţia în alergările de fond nu este de loc îmbucurătoare. Cu toate că s-au creat condiţii optime de lucru, ba mai mult, s-a adus chiar şi un specialist străin, performanţele alergătorilor noştri de fond, n-au putut să se ridice măcar la valoarea medie a performanţelor mondiale.

Care este cauza? În nici un caz lipsa de conştiinciozitate a alergătorilor noştri. Cauza o constituie fundamentarea prea puţin ştiinţifică a antrenamentului alergătorilor noştri de fond.

Prin lucrarea de faţă, n-am urmărit altceva decît să aduc o modestă contribuţie în elucidarea unor probleme, prea puţin înţelese de unii antrenori, care au barat calea spre o fundamentare ştiinţifică a antrenamentului alergătorilor noştri de fond.

BIBLIOGRAFIE

Cotăescu: Unele probleme de fiziopatologie ale efortului fizic intens.

Csaplár: Alergarea pe distanţe lungi.

Iakovlev: Unele rezultate şi perspective ale biochimiei sovietice a sportului în munca de fundamentare a principiilor şi metodelor antrenamentului sportiv.

Mateev: Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi intense.

Pregătirea la mai multe probe în canotajul academic

CORNEL FLORESCU
antrenor de Stat
SERGIU ZELINSCHI
antrenor

Una din modificările esențiale aduse sistemului de pregătire a vîslașilor noștri fruntași este și abandonarea specializării pe probe. Această indicație metodică s-a lovit de o anumită rezistență din partea unor antrenori și sportivi.

In articolul de față încercăm să lămurim problema atît sub aspectul ei teoretic cît și al verificării practice, pentru a veni în ajutorul acelora care de bună credință fiind, sînt încă sceptici asupra avantajelor acestei indicații metodice.

Fără a avea pretenția că cele ce vor urma exprimă începutul și sfîrșitul acestei probleme, credem totuși că vor reprezenta cel puțin o bază de discuții pe această temă.

In esență, iată despre ce este vorba. Pregătirea vîslașilor în vederea participării în concurs se poate face :

a) alcătuind cît mai curînd echipajele și apoi efectuînd antrenamentele în aceste formații ;

b) efectuînd antrenamente în diferite formații și apoi alcătuind echipaje. In acest caz antrenamentele se fac alternativ în diferite formații în vederea participării la mai multe probe sau a alegerii uneia din probe și anume cea în care se realizează o valoare mai ridicată.

Deci, în primul caz avem de a face cu o specializare într-o singură probă și prematură, iar în cel de al doilea cu o specializare în mai multe probe.

In fond, problema nu este nouă, dar ca multe alte lucruri arhicunoscute a fost privită de-a lungul anilor diferit sau chiar ignorată. In cele ce urmează ne pronunțăm hotărît în favoarea pregătirii pentru mai multe probe. In sprijinul afirmațiilor noastre venim cu argumente legate de verificarea practică.

In multe din țările unde participarea în probe a vîslașilor este nelimitată, ca și în țara noastră de altfel pînă acum 3 ani (din lipsă de sportivi suficienți pentru a forma echipaje la toate probele), organizațiile sportive foloseau vîslași în mai multe probe, din dorința de a obține rezultate mai numeroase. Se înțelege de la sine că în asemenea situație și pregătirea sportivilor se făcea pentru mai multe probe.

In alte țări — parțial și în țara noastră — a fost utilizată specializarea într-o singură probă în speranța îmbunătățirii performanțelor sportive. Exemplele ce vor urma vin să combată această specializare unilaterală. Iată-le mai întîi pe cele din străinătate :

U.R.S.S.

a) Tiukalov I.. înainte de 1952 campion al U.R.S.S. la 8+1 și 2+1 ; în 1952 campion olimpic la S—1 ; în 1954 campion european la S—4+1 ; în 1955 ocupă locul II la campionatele europene la S—1 ; în 1956 la Spartachiada popoarelor (luna august) participă la S—1 și este învins de actualul campion olimpic V. Ivanov. Participă în același timp, în afară de concurs, în compania unuia dintre adversarii săi de la S—1, Berkutov, la S—2 și învinge pe campionii Europei din 1955 ; după 3 săptămîni cîștigă Campionatul Europei ediția 1956 și mai tîrziu medaliile de aur la Jocurile Olimpice la S—2.

b) Echipajul S—2 Jilin—Enciuk ; în 1954 ocupă locul III la campionatele europene la S—2 v ; în 1955 ocupă locul I la campionatele europene la S—2 v ; în 1956 fiind învinși la Spartachiada popoarelor de cuplul Tiukalov—Berkutov, nu participă la campionatele europene. Rămînînd acasă, se pregătesc timp de o lună la S—2+1 (trecînd de la vîsle la rame) și învîng reprezentativa U.R.S.S. la întoarcerea acesteia de la campionatele europene. Participă apoi la Jocurile Olimpice unde cîștigă medaliile de bronz.

Finlanda

Participă la campionatele europene din anul 1955 cu 6 vîslaşi în 4 probe : S—2 r, S—2+1, S—4 şi S—4+1, obţinînd după 4 zile de curse eliminatorii, recalificări, semifinale şi finale, locul II la S—2+1 şi locul III la S—4 şi 4+1.

Participă în 1956 la campionatele europene cu 8 vîslaşi la toate probele de ramă (5) şi se califică la 4 din acestea în finală.

Suedia

Participă în 1955 la campionatele europene cu 8 vîslaşi, care concurează în probele S—2 r, S—4, S—4+1, S—8+1 şi obţin după 4 zile de concurs locul II la 4+1 şi locul II la 8+1.

In 1956 participă la Jocurile Olimpice cu 8 vîslaşi, la probele de S—4+1 şi 8+1 şi obţin locul II la 4+1 şi locul IV la 8+1.

Republica Democrată Germană

In 1956, la regata de la Grünau, 8 vîslaşi de la Clubul Vorwärts Berlin, participă la S—2+1, 4+1 şi 8+1 şi ocupă locul I în toate aceste probe deşi au concurat atît în eliminatorii cît şi în finale.

Incheiem seria exemplelor din străinătate, afirmînd că nu sînt singurele şi că în mod intenţionat am selecţionat numai pe acelea din ţările situate geografic mai spre nord, unde din cauza climei sezonul de pregătire pe apă este foarte scurt. Acesta este un argument împotriva afirmaţiei celor care recunosc valabilitatea acestei indicaţii metodice, dar justifică neaplicarea ei prin lipsa de timp. Totodată, reamintim că în comparaţie cu ţările nordice clima ţării noastre permite începerea sezonului antrenamentelor pe apă cu cel puţin 2 luni mai devreme.

Atît în trecutul cît şi în prezentul canotajului nostru găsim exemple în sprijinul pregătirii la mai multe probe. Nu întîmplător pînă acum 5—6 ani cel mai bun vîslaş al ţării noastre a fost actualul antrenor Cserhaty Francisc, care participa în acelaşi concurs la 3—4 probe. Mulţi dintre actualii noştri sportivi fruntaşi şi poate nu întîmplător cei mai buni, au o pregătire la mai mult probe : Pongratz Ştefan S—8+1, 4+1, 4, 2+1, 2 r ; Radu Nicolae S—8+1, 4+1, 4, 2+1, 2 r ; Kappler Francisc S—8+1, 4+1, 4, 2+1 ; Vereş Carol S—8+1, 4+1, 4, 2 v, S—1 ; Urziceanu Felicia S—8+1, 4+1 r ; Oxenfeld Elsa S—8+1, 4+1 r (vîslind şi pe stînga şi pe dreapta) ; Laub Maria S—8+1, 4+1 r, 4+1 v, 2 v, S—1 ; Udrescu Viorica S—4+1 r, 4+1 v, 2 v, S—1 etc.

Se pot ignora asemenea rezultate ? Se poate trece cu uşurinţă peste faptul că echipajul S—2 r (Pongratz—Radu) care vîslind în ultimii ani în formaţii de S—4 şi S—4+1, reuşeşte ca după un antrenament de 2 săptămîni la S—2 r să învingă pe campionii europeni ? Se poate trece cu uşurinţă peste faptul că cei mai buni vîslaşi ai noştri au fost pregătiţi la mai multe probe şi că mai sînt încă cei mai buni după o vechime de 8—10 ani în sportul de performanţă ? Se poate ignora faptul că totuşi cei mai buni executanţi ai tehnicii vîslitului îi găsim printre aceştia ? Se poate ignora faptul că şi în ultima fază de pregătire olimpică a lotului U.R.S.S. (octombrie 1956 Snagov) echipajul Tiukalov—Berkutov şi altele se antrenau la S—1, S—2 v, sau S—2 r ?

Firește că nu ! Şi pentru cei pe care totuşi aceste exemple nu îi conving complet, vom da în continuare argumente teoretice pe care se bazează aceste rezultate verificate în practică. Vom trata aceasta în mod analitic, pe factorii antrenamentului.

Pregătirea tehnică. Folosind antrenamentele în ambarcaţii diferite se realizează o pregătire tehnică mult mai bună decît în cazul antrenamentelor unilaterale. Dacă se urmăreşte modul în care se învaţă şi apoi se perfecţionează tehnica vîslitului, se deosebesc două faze oarecum specifice :

a) în prima fază există tendinţa ca învăţarea tehnicii să se facă în formaţii mari (8+1) pentru a grăbi formarea stereotipului de mişcare. Acest lucru este posibil deoarece ambarcaţia de 8+1 prezintă cele mai bune condiţii pentru învăţarea tehnicii ;

b) în a 2-a fază se constată că vîslaşii care se specializează în continuare în 8+1 sau în 4 (şi aceştia sînt majoritatea) nu realizează în continuare perfecţionarea tehnicii, ba chiar mai mult, în momentul începerii antrenamentelor cu o cadenţă şi intensitate crescută, comit greşeli care reprezintă o piedică în calea progresului. De cele mai multe ori însă, aceste greşeli nu sînt apreciate de antrenor la adevărata lor importanţă deoarece ca aspect general echipa realizează bine unitatea dinamică, are echilibru bun etc.

Acest aspect general bun se datoreşte faptului că multe din greşelile vîslaşilor se pot grupa pe perechi, fiind aşa-zisele greşeli ce se compensează una pe alta. Greşelile compensate trebuie înţelese astfel : cînd în cadrul unei echipe un vîslaş începe să execute greşit o mişcare, de cele mai multe ori această greşeală are repercusiuni negative asupra stabilităţii ambarcaţiei. Primele efecte încearcă să le anuleze cîrmaciul, însă de cele mai multe ori ambarcaţia îşi recapătă echilibrul datorită faptului că unul sau mai mulţi vîslaşi încep să efectueze aceeaşi greşeală ca cea care a atras primele dificultăţi de echilibru, însă pe bordul opus. Se execută astfel o greşeală în plus în echipă — o greşeală de compensare — cu scopul de a anula efectele primei greşeli. Greşelile clasice din această sferă sînt cele care apar în mişcarea trunchiului şi în înălţimea la care se execută tracţiunea mînerului ramei. Intotdeauna cînd unii sau mai mulţi vîslaşi înclină exagerat trunchiul lateral, se vor găsi cîţiva coechipieri care vor face aceeaşi greşeală cu trunchiul în partea opusă ; dacă unul sau mai mulţi vîslaşi execută o degajare superficială, se va observa o greşeală identică — de compensare — şi pe partea opusă.

In sfîrşit, toate aceste greşeli au consecinţe asupra eficacităţii tehnicii, deci asupra performanţei.

Pentru lichidarea lor însă, cea mai eficace metodă nu este cea a corectării permanente în cadrul echipelor mari, ci aceea a antrenamentelor combinate (în unităţi mari şi mici). Acest lucru este cunoscut de altfel „din bătrîni". Cu toţii am auzit că o bună echipă de 8 sau de 4 este aceea ai cărei componenţi vor putea vîsli corect în peror (2 r), combinînd atît părţile cît şi posturile. Această afirmaţie, care este o concluzie a practicii îndelungate a multor antrenori şi vîslaşi, are o explicaţie ştiinţifică : prin antrenamentele combinate se realizează îngreunarea şi variaţia condiţiilor de lucru, echilibrul este mai puţin stabil, iar cadenţa şi ritmul diferă.

Antrenorii folosesc un aspect al antrenamentelor combinate, cel de a învăţa pe vîslaşi să execute mişcarea tehnică pe ambele părţi (stînga şi dreapta), însă aceasta numai la bacul de iarnă. In momentul cînd încep ieşirile pe apă şi eficacitatea metodei ar fi mult mai mare, aceste antrenamente pe borduri diferite încetează.

Inamicul numărul unu al metodei antrenamentelor combinate, invocat de antrenori şi vîslaşi, este „criza de timp". Acesta este un pretext sub care se ascunde deseori o specializare îngustă, o neîncredere în rezultate şi chiar o anumită comoditate.

Pe de altă parte, la prima vedere, tehnica vîslitului ar trebui să fie foarte uşor şi repede însuşită, fiind vorba de un exerciţiu ciclic. In ceea ce priveşte „simplitatea" acestui exerciţiu ciclic, Krestovnikov a arătat că stereotipul dinamic al vîslitului este unul dintre cele mai complexe stereotipuri dinamice din sport şi că îl găsim la vîslaşii foarte avansaţi.

Pentru înţelegerea acestei complexităţi a tehnicii vîslitului, să urmărim două condiţii diferite în care se poate executa mişcarea :

a) într-un bac fix ;
b) în ambarcaţie.

In primul caz tehnica se va însuşi şi perfecţiona relativ repede, datorită stabilităţii bacului şi inexistenţei vitezei de deplasare a ambarcaţiei faţă de apă, iar în al doilea caz mişcarea este influenţată de condiţiile de echilibru şi viteză ale ambarcaţiei.

Din practică s-a observat că în timpul unui concurs multe din lovituri se execută în condiţii de dezechilibru pricinuite fie de vînt, valuri, sau greşeli comise de vîslaşi. In aceste cazuri mişcarea nu se mai execută corect ca în timpul vîslitului, cu stabilitate bună, deoarece s-ar ajunge ca un bord să tragă în „rac" (lovitură prea adîncă) iar celălalt în „fluture" (lovitură superficială). Or, vîslaşii îşi modifică permanent planul vîslitului pentru ca pala să fie cufundată în apă în mod constant în toate loviturile, atît cele executate în condiţii de echilibru, cît şi celelalte.

In timpul unei curse apar valori diferite ale ritmului şi cadenţei, fie datorită tacticii folosite, fie datorită oboselii. Mişcarea tehnică trebuie să sufere din nou restructurări pentru a-şi păstra maximum de eficacitate în condiţii variate.

Aceste mici schimbări care apar în tehnica vîslitului ar părea la prima vedere că nu au un rezultat final negativ prea important. Totuşi, o lovitură ratată din cauza impreciziei execuţiei, poate influenţa asupra rezultatului final. La numărul mic de lovituri ce se execută într-un concurs, cînd ocuparea unui loc fruntaş se decide uneori la diferenţă de zecimi de secundă, nu se permite desconsiderarea nici unei lovituri.

De pildă, echipa „Dinamo" de S—4 băieți a pierdut în răstimp de doi ani trei concursuri internaționale la o diferență de 1/10 secundă.

O metodă de a pregăti vîslașii pentru a-și forma simțul ramei, al apei, al vitezei, al echilibrului, este tocmai cea a antrenamentelor combinate. Prin mărirea complexității condițiilor de efectuare a mișcării apar diferite modificări și anume :

— modificări în cadrul tehnicii vîslitului, datorită unor condiții de stabilitate reduse ;

— modificarea ritmului și tempoului ;

— modificarea vitezei medii de deplasare (complexul om și barcă față de apă) cît și a celei relative (om față de barcă).

Aceste condiții complexe asigură pe de o parte o însușire corectă a tehnicii iar pe de altă parte o labilitate mărită în folosirea ei cerută de diferitele situații în care se desfășoară concursurile.

Pregătirea fizică. Influențele pozitive ale pregătirii combinate, nu se limitează însă numai la pregătirea tehnică, deși în acest domeniu se cîștigă cel mai mult.

Astfel, prin mărirea sferei mijloacelor cu ajutorul cărora se realizează procesul antrenamentului, se contribuie la o mai bună dezvoltare a calităților fizice specifice, deoarece aceste calități pot fi considerate cu adevărat specifice numai în cazul cînd reușesc să ajute la efectuarea mișcării în toate condițiile ce se pot întîlni în antrenament și concurs.

Pregătirea moral-volitivă. Folosirea acestei metode își extinde influențele și asupra pregătirii moral-volitive.

Vîslitul în ambarcații mici, atît în antrenament cît și în concurs, contribuie la dezvoltarea simțului răspunderii personale față de activitatea depusă. In cadrul unei echipe mari, rezultatul negativ al unei curse poate fi trecut ușor pe seama altor persoane din echipă, deși adevărații vinovați sînt poate alții. In momentul introducerii antrenamentelor combinate și a participării în concursuri — fie numai de control — se realizează un mijloc obiectiv de apreciere a valorilor reale din cadrul echipei.

Pregătirea teoretică. Sub aspectul pregătirii teoretice, un antrenament combinat reușește să lămurească multe din indicațiile antrenorilor privind greșelile efectuate, prin aplicarea și verificarea acestor indicații în practică. Un vîslaș de peror va înțelege mult mai rapid ce înseamnă „atac vioi" sau „elan" dacă va vîsli în 8+1, iar echipajul de 8+1 dacă va vîsli la rîndul său în peror va verifica concret cît poate strica echilibrului o degajare superficială, o aplecare exagerată a trunchiului lateral, sau cum se poate contribui la menținerea echilibrului ambarcației, prin manevrarea mînerului ramei.

★

Antrenamentele combinate contribuie și la evitarea unei pregătiri prea uniforme, care este de altfel contraindicată în antrenamentul modern. In cadrul îmbinării juste a antrenamentelor combinate se creează o legătură organică între ele, care ajută astfel ca procesele de refacere și odihnă să se facă bine.

Antrenorul obține prin folosirea pregătirii combinate un sprijin în munca sa și sub aspectul educativ. Prin desfacerea unei echipe de 8 sau 4 în unități mici, în condiții egale de verificare, se constată că nu totdeauna „vedetele" echipei, care cred că de prezența lor este condiționată performanța, sînt și cei mai bine pregătiți.

Antrenorul care aplică antrenamentele combinate, trebuie să încurajeze vîslașii în cazul cînd după primele încercări rezultatele sînt slabe. Ca orice modificare metodică cunoscută, este normal ca în prima fază să apară mai mult interferența deprinderilor.

Progresul ce se va înregistra însă în continuare justifică menținerea antrenamentelor combinate în perioada oarecum critică, perioadă care se depășește repede.

Concluzii

Antrenamentele combinate, care permit realizarea unei activități ce ușurează perfecționarea pregătirii sub toate aspectele (tehnic, fizic, tactic, moral-volitiv, teoretic), reprezintă o metodă de individualizare a muncii cu sportivii și totodată un mijloc de determinare a valorilor reale, pentru a se efectua astfel o selecție cît mai obiectivă.

Aceste avantaje ale specializării în mai multe probe, au fost prezentate în acest articol pentru a limpezi una din indicațiile metodice noi, care se vor aplica în cursul acestui an în pregătirea echipelor noastre fruntașe.

Dacă momentan recomandăm antrenamentele combinate ca mijloc de creștere a performanței sportive într-o singură probă, s-ar putea ca în curînd această specializare la mai multe probe să ducă chiar la participarea în concursuri la mai multe probe.

Despre tactica jocului de hochei pe iarbă

(I)

GEORGE DUMITRESCU
antrenor

Hocheiul pe iarbă, recent introdus în țara noastră, a cucerit în decurs de numai patru ani simpatia iubitorilor de sport, un număr tot mai mare de tineri practicînd cu plăcere acest joc. Prin rîndurile ce urmează am dori să contribuim la îmbunătățirea nivelului calitativ al acestui joc în țara noastră, venind totodată și în sprijinul muncii de instruire al antrenorilor noștri.

Fiind vorba de un joc de echipă, pe lîngă tehnica individuală, *tactica* prezintă o importanță deosebită pentru pregătirea completă și corespunzătoare a unei echipe.

Rapiditatea atacului, replierea imediată în apărare și trecerea la contraatac, sînt cîteva principii tactice de bază, care se pot aplica și însuși numai după o pregătire temeinică. Stăpînirea unei tehnici corecte, orientarea tactică a fiecărui jucător, păstrarea locului pe teren, pasarea precisă și fără întîrziere, mișcarea continuă și lupta însuflețită pentru depășirea adversarului, sînt elemente de mare importanță, care trebuie însușite de jucători cu prilejul fiecărui antrenament, ele fiind hotărîtoare în cîștigarea unui joc.

La hochei pe iarbă, jocul individual, egoist și chiar driblingul, trebuie evitate, fiind ineficace, stricînd jocul de ansamblu al echipei, combinațiile tactice fiind de cele mai multe ori destrămate.

In jocul modern de hochei pe iarbă se cere o luptă continuă pentru intrare în posesia mingii, care trebuie păstrată cît mai mult lîngă vîrful crosei, fără a fi lovită de dragul de a lovi tare; de asemenea, nenumăratele sprinturi determină un consum mare de energie, întrucît mingea de hochei pe iarbă, spre deosebire de celelalte mingi (sistem balon) are o iuțeală mult mai mare.

A. Tactica jocului în atac:

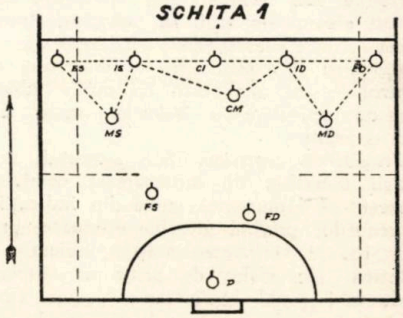
Ca și la celelalte jocuri de echipă *contraatacul* rămîne cel mai eficace mijloc de depășire a adversarului, cu condiția să fie declanșat fulgerător, prin surprindere și folosind culoarul cel mai larg rămas liber în dispozitivul de apărare advers.

Pentru a reuși, un contraatac este bine să fie început chiar din fața porții proprii, din pasele fundașilor sau chiar din degajările portarului, care trebuie canalizate sistem rețea pe una din aripi, mărginașii fiind aceia care pot fructifica și da finalitate prin cursa lor rapidă pe margini și prin centrări, imediat ce au depășit linia de sfert din terenul advers.

De obicei, centrul mijlocaș este acela care inițiază și organizează contraatacurile ca urmare a blocării înaintării adverse, și cu ajutorul simțului său de orientare și coordonare a tuturor acțiunilor din atac și apărare, fapt ușurat prin plasamentul său central, ca unul care de obicei intercepteză cele mai multe mingi, blochează cele mai multe atacuri și realizează legătura permanentă între linia apărării și înaintării.

In atac, toți jucătorii din echipă se transformă în elemente activ ofensive, căutînd să cîștige tot mai mult teren, trecînd în terenul advers prin mișcare continuă înainte, obligînd adversarul să se retragă în jumătatea proprie de teren și înghesuindu-l pînă spre cercul de tragere.

SCHIȚA 1



Poziția jucătorilor la începutul jocului

In acest scop, fundaşii se vor deplasa progresiv pînă pe linia de centru, alimentînd permanent mijlocaşii şi anihilînd în acelaşi timp orice contraatac advers, pe o linie cît mai înaintată. Este indicat ca unul din fundaşi să rămînă mai înapoi şi să dubleze pe cel din faţă. De asemenea, jucătorii din apărare trebuie să se replieze rapid atunci cînd adversarul iniţiază un contraatac, căutînd ca prin sprinturi scurte să ajungă pe atacanţii care i-au depăşit, în aşa fel ca unul din apărători să oprească pe cel ce poartă mingea, iar celălalt să se interpună în intervalul dintre atacantul cu mingea şi coechipierul său cel mai apropiat, iar în ultimă instanţă între atacantul cel mai periculos şi portarul propriu. In astfel de situaţii, fundaşii vor juca mult la „ofsaid" şi vor forma, pe cît posibil, un triunghi echilateral cu mijlocaşii din faţă, pentru a acoperi tot terenul ; ei nu vor lăsa culoare de infiltrare pentru adversari şi vor urmări cu grijă mărginaşii adverşi, care prin plasamentul, mişcarea longitudinală pe margine şi mai ales prin centrările eficace pun în pericol poarta şi surprind apărarea descoperită.

Deci pentru a reuşi, un atac se va transforma într-o reţea de pase continue de la om la om, în adîncime, componenţii celor 3 compartimente (fundaşi, mijlocaşi şi înaintaşi) trebuind să alerge pe cît posibil în viteză cît mai mare şi la acelaşi nivel, pentru ca în acest fel să scape de sub supravegherea adversarului, demarcîndu-se mult mai uşor.

Pasele se dau în adîncime, nu static sau exact la om, ci în mişcare şi în faţă, la 4—5 m, pe direcţia cea mai avantajoasă a coechipierului, astfel ca mingea să nu poată fi interceptată de adversar. Se vor evita pasele laterale sau în diagonală, acestea putînd fi uşor interceptate de adversarul în mişcare ; sînt totuşi cazuri extreme cînd pentru a deschide de exemplu un mărginaş, se poate folosi o deschidere lungă chiar printr-o pasă în diagonală, mai ales dacă mărginaşul nu este marcat.

Mingea va fi condusă atît timp cît atacantul nu este atacat dar imediat ce se apropie un adversar va fi pasată coechipierului celui mai apropiat, printr-o împingere uşoară, sau se va depăşi adversarul printr-o fentă sau o „lingură mică", important este ca intensitatea fiecărei lovituri să fie bine dozată.

In timpul atacului este important ca jucătorii să se demarce prin sprinturi scurte şi ţîşniri bruşte în faţă, spre cercul de tragere, de la marginea căruia vor trage spre poartă din orice poziţie şi fără ezitare. Cînd un atacant este în luptă cu adversarul pentru minge, jucătorul cel mai apropiat va veni în sprijinul acestuia pînă la cîţiva paşi de el pentru a i se putea pasa mingea, driblingul în asemenea cazuri sfîrşindu-se prin pierderea mingii, deoarece jucătorul în atac este mai obosit, nervos şi dezorientat.

Participarea tuturor jucătorilor la atac este imperios necesară, mai ales atunci cînd adversarii sînt în derută, aglomeraţi în cerc şi trec prin momente grele.

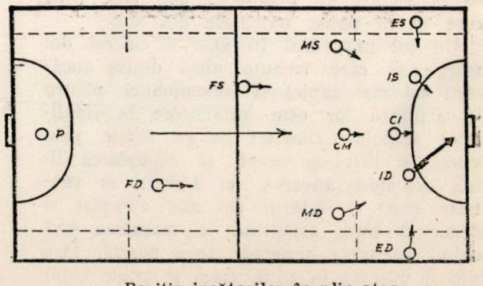
Atacul şi pătrunderea în cercul de tragere trebuie să se transforme în adevărate săgeţi pe o parte şi alta, în aşa fel încît în urma unor pase scurte, de la om la om, adversarul să fie la un moment dat imobilizat. In acea clipă, atacantul aflat în poziţie optimă trebuie să tragă fulgerător ; acesta este momentul psihologic care trebuie judicios folosit, deoarece jucătorii din apărare se opresc dezorientaţi pentru o clipă.

De menţionat că rapiditatea deplasării, precizia paselor, dar mai ales iuţeala în loviturile la poartă, sînt factori decisivi în fructificarea unei acţiuni ofensive ; cu cît atacul va fi mai rapid, cu atît apărarea adversă va fi surprinsă mai dezorganizată şi negrupată.

In apropierea cercului de tragere, în cadrul unui atac, va fi folosită „lovitura de lingură" pentru a depăşi mai uşor apărarea care formează un zid pe marginea cercului.

Deoarece orice atac are ca scop marcarea unui gol, cei 2 interi sînt jucătorii care trebuie să se situeze în poziţie optimă de tragere ; ei trebuie să fie extrem de mobili, cu reflexe bune şi acţiuni spontane, să acţioneze prin surprindere şi cu multă fantezie, să lovească puternic spre poartă, din orice poziţie şi fără ezi-

SCHIŢA 2



Poziţia jucătorilor în plin atac

tare, perseverînd în acţiuni şi asaltînd mereu poarta adversă, prin pase scurte, derutante şi precise, învingînd orice urme de oboseală, ezitare sau teamă în faţa blocărilor adversarului, prin curaj şi agresivitate.

De altfel, orice jucător din atac trebuie să se mişte continuu, mai ales în cercul de tragere, să renunţe la dribling în favoarea unor pase precise, rapide şi bine chibzuite, schimbînd uneori locul pentru derutarea adversarului sau atragerea lui, pentru a crea celorlalţi spaţii libere de tras la poartă, căutînd prin fente să deruteze chiar şi pe portar.

Jucătorii de la înaintare, în ipoteza că sînt depăşiţi sau deposedaţi de minge, trebuie să urmărească adversarul şi să-l incomodeze în conducerea mingii sau pasarea ei, atacîndu-l insistent însă regulamentar, pentru a intra din nou în posesia mingii pierdute şi pentru a opri contraatacul advers ; imediat ce va reuşi aceasta, prin mişcarea lui înainte va reda ritmul ofensiv, deschizînd cît mai precis jocul pe margini. De asemenea, ori de cîte ori se va acorda lovitură liberă în favoarea adversarului, jucătorii se vor posta în faţa jucătorilor adverşi pentru a intercepta mingile şi mai ales centrările, ocupînd întreg frontul din faţa porţii proprii şi mai ales creînd o ruptură între înaintarea şi apărarea adversă.

In faţa porţii, pasele se vor încrucişa numai atît timp cît în faţă există un zid greu de trecut, iar în momentul cînd prin mişcare şi schimb de locuri se creează totuşi un culoar cît de mic, se va trage spre poartă fulgerător ; prin aceste pase în zig-zag, se destramă şi se dezorganizează apărarea, iar atacanţii se desprind mai uşor de marcajul advers. De aceea, jucătorii înaintaşi trebuie să circule continuu în faţa porţii, schimbînd locul permanent şi chiar retrăgîndu-se în afara cercului, pentru a sili astfel apărarea adversă să adopte un dispozitiv mai larg, prin care se va putea pătrunde din nou.

Un rol important în atac îl au cei doi mărginaşi, care trebuie aleşi dintre jucătorii cei mai rapizi şi îndemînatici, pentru că acţiunea lor este hotărîtoare în finalitatea atacului. Imediat ce au reuşit, prin viteză şi dribling scurt, să depăşească linia de sfert adversă, ei trebuie să centreze scurt la interul cel mai apropiat şi demarcat care, aşteptînd la marginea cercului, va trage puternic spre poartă, fără nici o mişcare în plus, dacă se poate chiar din voleu.

In ipoteza că din echipa adversă a fost eliminat un jucător sau a fost accidentat, tot atacul se va orienta prin acea „spărtură", pasele concentrîndu-se la înaintaşul rămas liber, iar dacă acesta face parte din apărarea imediată a porţii, unul din apărare, de preferinţă centrul mijlocaş, va trece la înaintare şi chiar va trage la poartă.

Rolul jucătorilor în atac

Portarul. In timpul atacului, portarul se va plasa la cîţiva paşi în faţa porţii, chiar pînă spre marginea cercului de tragere, funcţionînd ca un al treilea fundaş şi intervenind în cazul unui contraatac ca orice jucător de cîmp, calm şi folosind crosa, ştiind că un gol nu poate fi marcat decît din cerc. Portarul se va posta la 2—3 paşi în faţa porţii atunci cînd adversarul execută lovitură de colţ la poarta sa păzită de încă 2 jucători, ce nu o vor părăsi decît după terminarea fazei.

Mingea ajunsă sau oprită de el, o va trimite cu grijă celui mai apropiat fundaş, sau unuia din mijlocaşii demarcaţi pe culoarul cel mai liber şi mai larg. In afara cercului va folosi mult oprirea mingii cu mîna şi va mînui corect crosa, urmărind în special mişcarea extremelor echipei adverse.

Fundaşul dreapta va ocupa un loc mai retras, situat între cerc şi linia de sfert, formînd un triunghi cu cei doi mijlocaşi din faţă cărora le va pasa mingea pentru declanşarea atacului.

El se va deplasa înainte cu mingea pentru a cîştiga teren, ori de cîte ori nu este atacat, însă va evita driblingul şi contactul cu adversarul.

Fundaşul stînga se plasează mai în faţă, chiar în apropierea liniei de centru, pentru a interveni prompt la un eventual contraatac advers, jucînd mult la ofsaid ; prin plasarea lui pe linia de centru, înaintarea adversă este silită să se retragă pentru a nu intra în ofsaid, uşurînd astfel sarcinile înaintării proprii.

Mijlocaşul dreapta ocupă un loc la cca. 10 paşi în spatele interului şi extremei dreapta, cu care formează un triunghi echilateral şi un tot omogen ; el realizează legătura între fundaşi şi atacanţi alimentînd permanent înaintarea prin culoarele cele mai libere. El pasează mingea de preferinţă jucătorului extremă dreapta, în care scop acesta trebuie să se găsească aproape de linia de margine, de-a lungul căreia aleargă spre colţ de unde centrează în

ultimă instanță (această rețea se observă frecvent la jocul echipei Indiei).

Mijlocașul dreapta se va îngriji ca să nu rămînă prea retras în timpul atacului, pentru a se realiza o legătură permanentă cu coechipierii din față.

Mijlocașul centru are o poziție mai mobilă, schimbînd locul lateral sau în față, chiar cu un înaintaș, după împrejurări. El nu trebuie să dribleze, ci să alimenteze permanent înaintarea, păstrînd legătura în special cu centrul atacant și cei doi interi, a căror mișcare o urmărește de aproape, pentru a interveni prompt fie la mingile pierdute de aceștia, fie la cele respinse de apărarea adversă, fie pentru a repune în poziție de atac înaintarea proprie.

Atunci cînd apărătorii adverși sînt aglomerați și dezorganizați în cerc, mijlocașul centru va pasa uneia dintre extreme, care poate primejdui prin centrările ei poarta atacată. Centrul mijlocaș este indicat să fie căpitanul echipei și trebuie ales dintre jucătorii cei mai bine dezvoltați fizic, care să acționeze cu mult calm și orientare, în baza experienței sale. Acest post este cel mai greu în cadrul echipei, datorită pregătirii fizice excelente pe care o cere (el aleargă cel mai mult) și maturității în dirijarea atît a apărării cît și a atacului.

Mijlocașul stînga formează la rîndul său un triunghi cu cei doi înaintași din față, sarcinile sale fiind aceleași ca și ale mijlocașului dreapta: jocul său este puțin îngreunat în partea stîngă, din cauza loviturilor de backhand, el trebuind să evite obstrucțiile și să se răsucească mult spre dreapta, pentru a lovi regulamentar.

Acesta păstrează legătura mai ales cu extrema stîngă, cu care colaborează permanent și neîntîrziat, schimbînd jocul pe partea stîngă atunci cînd atacul pe dreapta nu a reușit sau a fost respins.

Buna reușită a atacului depinde de jocul mijlocașilor, de modul și precizia cu care aceștia deservesc extremele sau interii care sînt în poziție de tragere.

Extrema dreaptă aleargă cît mai aproape de linia de margine, în adîncimea terenului, spre colțul advers, din apropierea căruia va centra, în ipoteza că nu a fost stingherit în cursa lui; este bine însă să nu depășească nivelul cercului de tragere și să centreze — chiar cînd a trecut de linia de sfert — spre interul respectiv, care așteaptă în poziție optimă de tras pe marginea cercului. Ori de cîte ori situația o cere, va face schimb de locuri cu interul dreapta, însă în toată mișcarea lui va avea grijă ca nici el și nici ceilalți înaintași să nu intre în ofsaid.

Depășirea în mișcare a adversarului o va face cu mare viteză, folosind „lingura mică" sau fente scurte, iar în momentul cînd apărătorul advers insistă se va retrage sau va trece mingea în viteză (chiar înapoi) mijlocașului care urmărește atent jocul lui; de obicei, extrema nu trage la poartă, avînd un unghi foarte mic, însă prin mișcarea sa numai pe culoarul de rostogolire va desface apărarea și va ușura infiltrarea interilor spre cerc.

Jucătorul extremă dreapta va fi ales dintre cei mai rapizi jucători, el trebuind să se înțeleagă perfect și să colaboreze continuu cu interul respectiv.

Interul dreapta păstrează intervalul de cca. 10 pași între el și extremă, cu care se mișcă la același nivel; el trebuie ales dintre cei mai buni trăgători la poartă. Pentru a putea trage și fructifica atacul el va trebui să se „demarce", instalîndu-se în pozițiile optime de pătrundere scurtă în cerc, de unde va trage puternic și fulgerător. In ipoteza că este blocat de apărare, va trece mingea coechipierului, făcînd totodată fie o țîșnire în față, pentru a se demarca, fie chiar un schimb de loc cu acesta, pentru a se situa din nou în poziție optimă de tras la poartă. Este necesar deci ca cele mai multe pase să ajungă la interul dreapta, care trebuie să fie realizatorul principal al înaintării, fiind avantajat de posibilitatea de lovire a mingii prin dreapta. De asemenea, este util ca prin mișcare continuă și în zig-zag, să se demarce și să deruteze apărătorii adverși.

Centrul înaintaș urmărește ca întreaga linie de atac să păstreze locurile în mișcarea longitudinală și intervalele, deci să nu se suprapună, iar jucătorii să se miște pe cît posibil la același nivel. Mișcîndu-se frontal în fața porții adverse centrul înaintaș are sarcina de a coordona toate acțiunile atacului, urmărind și înfăptuind colaborarea strînsă în cadrul înaintării pînă la faza finală, cînd unul din interi va trage din poziție optimă. Dacă are viteză și lovitură puternică, el va juca mai avansat, însă în momentul cînd este atacat, va pasa fără întîrziere unuia dintre interii pe care-l pune în poziție de șut. Prin jocul său, va atrage permanent pe adversar, de care însă se va dezlipi prin sprinturi scurte, chiar înspre înapoi. In ipoteza că nu are viteză suficientă, el va juca mai retras, lansînd pe cei doi interi spre cerc, iar în fața unei apărări masive și

îngrămădite, va pasa uneia din cele două extreme.

Centrul este dublat permanent de către mijlocaş, care observînd învălmăşeala şi pasele inutile din faţa porţii, va schimba jocul pe partea opusă, obligînd retragerea întregului dispozitiv propriu chiar înapoia cercului de tragere, pentru a trece la un nou atac mai organizat şi eficace.

În jocul echipei R. Cehoslovace s-a observat acest mod de a rezolva un atac iniţial nereuşit în urma unei blocări, centrul mijlocaş luînd parte activă la atacul supranumeric şi dublînd centrul înaintaş în imediata apropiere.

Interul stînga, ca şi interul dreapta, păstrează intervalul şi legătura cu coechipierii din dreapta şi stînga sa, fiind recomandabil să se specializeze în lovitura de colţ (la poartă). El va căuta să depăşească în plină viteză adversarul, încercînd schimbul de locuri şi ajuns la marginea cercului va trage fără ezitare.

Este bine în caz că are timp şi nu este atacat, înainte de a lovi mingea spre poartă, să o oprească şi să nu folosească backhandul decît în cazuri extreme şi cînd este în plină cursă spre poartă.

Extrema stîngă. În acest post va fi folosit pe cît posibil cel mai tehnic jucător. El va evita loviturile directe de backhand, înlocuindu-le prin curse rapide pe margine, alternate cu opriri scurte, centrînd imediat ce este atacat în urma unei fente şi evitînd orice dribling care ar întîrzia jocul. De asemenea, va evita obstrucţia răsucind corpul spre dreapta şi lovind mingea, avînd totdeauna frontul spre cercul de tragere.

Atacul pornit pe aripa stîngă pare a fi cel mai eficace, fiind mult mai greu de oprit de apărători ; indienii folosesc mult pătrunderile pe aripa stîngă, în plină viteză, împletite cu schimb de locuri şi centrări fulgerătoare, care de cele mai multe ori se termină prin marcarea unui gol.

Într-un număr viitor al revistei vom trata despre tactica jocului de hochei în apărare.

Plonjonul înainte în volei

Prof. NARCIS SCHREIBER
antrenor

In jocul de volei trebuie să existe o îmbinare perfectă a jocului în atac cu cel în apărare. Ultimele competiţii cu caracter oficial sau amical au dovedit că numai această îmbinare a celor două compartimente poate duce la rezultate favorabile echipei şi la un joc spectaculos.

Jocul în apărare este caracterizat de faptul că jucătorii din linia I, pot interveni în mod activ prin blocaj, iar cei din linia a II-a intervin printr-o aşezare tactică în raport de sistemul tactic în atac al echipei adverse, de blocajul liniei I şi de particularităţile fizice şi tehnice ale jucătorilor din linia a II-a.

Posibilităţile tehnice ale apărătorilor din linia a II-a sînt cele cuprinse în capitolul primirea şi pasarea mingii, cu toată gama procedeelor sale. In acestea este inclus şi plonjonul înainte — procedeul tehnic de primire şi pasare a mingii venită cu traiectorie joasă sau scurtă — scopul său fiind menţinerea mingii în joc, fie prin pasarea ei unui coechipier fie prin trecerea ei peste plasă. Plonjonul nu este propriu-zis o primire şi o pasare, ci mai mult o atacare şi o lovire a mingii. In execuţia lui este inclusă deplasarea rapidă, bătaia, zborul, lovirea mingii şi apoi aterizarea.

Dintre acestea cel mai greu de executat este aterizarea, care se face prin rularea corpului.

Plonjonul înainte este întrebuinţat atunci cînd adversarul foloseşte mingi plasate, cînd mingea este respinsă de blocajul advers, cînd din blocajul propriu mingea capătă o traiectorie care o aduce în faţa executantului la distanţă mare sau lateral, precum şi într-o serie întreagă de situaţii neprevăzute în care traiectoria scurtă a mingii nu permite executarea în bune condiţii a primirii şi pasării ei.

In general, plonjonul înainte este întrebuinţat atunci cînd mingea are o traiectorie scurtă dar nu are intensitate mare.

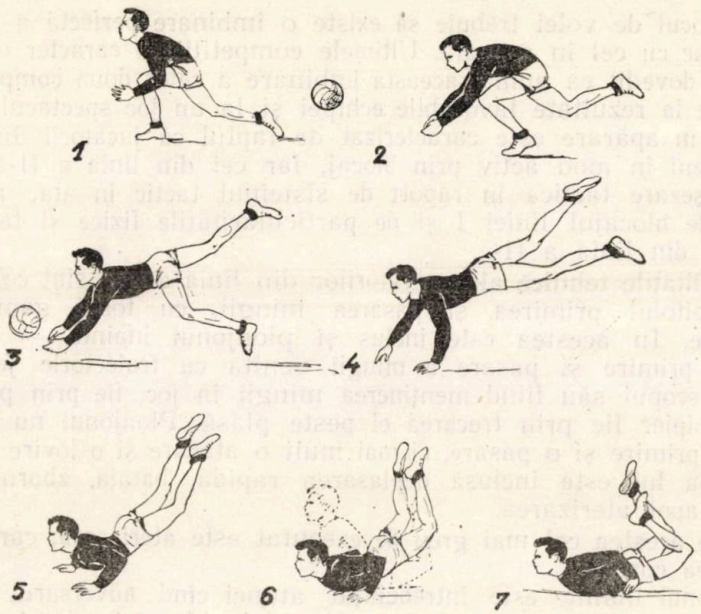
Intrebuinţarea plonjonului se va face numai în cazuri extreme, cînd mingea nu poate fi menţinută în joc, întrucît orice abuz va duce în mod inevitabil la o scădere a valorii jocului, prin faptul că precizia loviturilor este redusă. De asemenea, executantul este scos din joc pentru un timp, oricît de repede s-ar ridica.

Execuţia plonjonului în faţă cere curaj, forţă, viteză de execuţie, supleţe şi o tehnică bună, în special a lovirii mingii şi a aterizării.

Jucătorul care execută plonjonul apreciază locul unde ar putea să cadă mingea, se îndreaptă spre acest loc cu 2—3 paşi rapizi şi pentru a

ajunge să lovească mingea, apleacă trunchiul spre înainte şi în jos, avînd ca punct de sprijin piciorul din faţă (fig. 1).

Pentru ca mingea să poată fi lovită, va fi necesar ca piciorul de sprijin să devină picior de bătaie (fig. 2), urmînd apoi un zbor spre înainte şi în jos; braţele fac o pendulare activă de jos spre înainte şi în sus, mingea fiind lovită în partea ei inferioară (calota ce priveşte spre sol), cu una sau amîndouă mîinile (fig. 3). În momentul loviri, palmele pot fi suprapuse cu faţa în sus sau avînd degetele semiflexate. Mingea mai poate fi lovită cu articulaţia pumnului, cu dosul palmei, sau cu pumnii strînşi. În acest timp, picioarele se află mai sus decît nivelul capului



iar centrul de greutate este mult deplasat înainte, ceea ce face ca la aterizare trunchiul să ia contact cu solul înaintea picioarelor.

Aterizarea se produce întîi pe braţe, care sînt depărtate cît lăţimea umerilor şi iau contact cu solul pe toată suprafaţa palmelor (fig. 4), urmînd o amortizare din braţe care se realizează prin flexarea articulaţiilor coatelor. Pieptul ia contact şi el cu solul. În acest moment, întregul corp al jucătorului se află în extensie maximă, capul este dat pe spate putînd fi îndreptat eventual spre dreapta sau spre stînga pentru mai multă securitate. Picioarele se află în extensie din articulaţia coxofemurală şi în flexie în regiunea articulaţiilor genunchilor (fig. 5). În cazul în care picioarele nu sînt în extensie din articulaţia coxofemurală, nu se poate realiza rularea şi în mod sigur se vor produce traumatisme la genunchi. Prin neflexarea genunchilor se produc traumatisme la dege-

tele picioarelor, în special la cele mari. În situaţia cînd plonjonul este executat în urma unui elan puternic, este indicat ca după contactul palmelor cu solul acestea să fie retrase spre înapoi, dînd impresia unei alunecări spre înainte a corpului. Cînd plonjonul este executat de pe loc, o simplă împingere în braţe, după contactul cu solul şi amortizarea, va face corpul să ruleze de pe piept pe abdomen şi apoi pe coapse, urmînd apoi revenirea în poziţie iniţială.

Fig. nr. 6 reprezintă faza de contact a pieptului cu solul şi rularea ce se execută atunci cînd plonjonul a fost executat fără elan mare. Fig. nr. 7 reprezintă momentul retragerii braţelor spre înapoi în cazul elanului puternic. În cazurile cînd totuşi forţa de inerţie îl va face pe jucător să nu poată executa corect aterizarea, se recomandă ca acesta să întoarcă capul într-o parte şi să se sprijine în umărul opus direcţiei în care a întors capul ; eventual să facă o rostogolire înainte.

Primirea şi pasarea mingii prin plonjon înainte este uşor de învăţat şi chiar de perfecţionat. Ceea ce este mai greu este executarea plonjonului în procesul de joc, aceasta întrucît deprinderea de a-l executa se capătă în timp şi numai cu ajutorul unui antrenament riguros şi metodic.

Exerciţii pregătitoare pentru învăţare

1. Inainte culcat, jucătorul apucă picioarele îndoite din genunchi cu mîinile ; corpul se află în extensie maximă, capul mult dat pe spate. Centrul de greutate începe să se schimbe uşor spre înainte şi apoi spre înapoi ; în felul acesta se va rula de pe abdomen pe piept, apoi de pe piept pe abdomen şi pe coapse. Dacă jucătorul nu reuşeşte să execute singur exerciţiul, va putea fi ajutat de un partener care forţează puţin rularea.

2. Sprijin culcat. Un partener îl ţine pe executant de picioare (glezne). Îndoirea braţelor, contact cu solul pe piept apoi o uşoară rulare pe piept, abdomen, coapse ; rularea este dirijată de partener. După contactul coapselor cu solul, partenerul forţează puţin flexarea din genunchi atingînd şezuta cu tălpile picioarelor.

3. Pe un genunchi, jucătorul deplasează trunchiul şi odată cu acesta centrul de greutate spre înainte şi în jos ; după o uşoară împingere în piciorul de sprijin, se execută aterizarea.

4. Acelaşi, cu simularea lovirii mingii înaintea contactului palmelor cu solul. Rulare.

5. Acelaşi, din poziţie fundamentală.

6. Acelaşi din deplasare, mers 2—3 paşi.

7. Acelaşi, cu săritură lungă.

8. Acelaşi, din deplasare rapidă.

9. Aceleaşi exerciţii de mai sus, introducîndu-se şi mingea. Lovirea se va executa cu una şi apoi cu ambele mîini.

Mai pot fi folosite şi alte exerciţii în funcţie de particularităţile jucătorilor, de imaginaţia antrenorului cît şi de posibilităţile materiale existente.

Exerciţiile pregătitoare pot fi introduse în diferite jocuri şi ştafete, urmărindu-se treptat o execuţie cît mai aproape de cea corectă.

Este indicat ca principiul alternării efortului să fie aplicat cu strictețe.

Exerciţiile de mai sus vor fi executate la început pe iarbă sau pe o saltea şi apoi pe sol.

Exerciţii speciale pentru perfecţionare

Aceste exerciţii vor fi executate după ce jucătorii au învăţat executarea corectă a plonjonului. Acum se va forma deprinderea de a-l executa indiferent de poziţia centrului de greutate faţă de baza de susţinere, acum se va cere jucătorilor să respingă mingea într-o direcţie precisă şi tot acum vor fi impuse exerciţii din ce în ce mai complicate, folosindu-se şi elemente surpriză.

1. Antrenorul aruncă mingea într-un loc precizat dinainte. Jucătorul execută plonjonul respingînd mingea în sus, spre un loc fix.

2. Acelaşi exerciţiu, jucătorul execută plonjonul şi respingerea mingii din deplasare (din mers, apoi după 3—4 paşi rapid executaţi).

3. Mers cu rostogolire înainte ; antrenorul aruncă mingea într-un loc fixat dinainte — plonjon înainte cu respingerea mingii şi aterizare.

4. Execuţia anumitor procedee tehnice — plonjon pe spate, săritură la blocaj, simularea loviturii de atac etc. urmate de plonjon în faţă, mingea fiind aruncată de antrenor într-un loc fixat dinainte, apoi în diferite direcţii.

5. Diferite jocuri dinamice şi ştafete în care sînt introduse şi cîteva simulări de pasare prin plonjon înainte.

Exerciţii speciale apropiate de procesul de joc

Aceste exerciţii se vor face pe terenul de joc, pe linii, sau în formaţie de joc.

1. Jucătorii în şir cîte unul în zona nr. 1 sau nr. 5, antrenorul urcat pe o masă în cîmpul de joc advers, lîngă plasă, proiectează mingea peste plasă la 2—3 m înaintea executantului.

2. Acelaşi, antrenorul fiind ajutat de un jucător.

Antrenorul aruncă mingea din zona nr. 4 iar ajutorul său aruncă mingea din zona nr. 2. Amîndoi sînt urcaţi pe mese şi aruncă mingea pe rînd după ce în prealabil semnalizează aruncarea.

3. Acelaşi exerciţiu în formaţie de joc.

4. Lovitură de atac (plasat), echipa în formaţie, cu executarea blocajului.

5. Acelaşi exerciţiu, lovitura de atac în forţă.

Exerciţiile de mai sus au fost folosite de noi şi au dat rezultate bune.

Contribuție la metodica învățării înotului în timp scurt

Prof. ANTON IONESCU
Școala medie mixtă nr. 12

De cîțiva ani, performanțele mondiale în natație sînt excepționale. Ele sînt urmarea firească a evoluției metodelor de învățare și antrenament. Succesele obținute de unele țări în concursurile internaționale, au dat de gîndit celorlalte și, din rîndul acestora, multe au și pornit să înfrîngă dificultățile de ordin tehnic și material, urmînd să includă învățarea înotului în învățămîntul general al tineretului.

În acest sens, înființarea centrelor de copii pentru învățarea înotului, deși în număr insuficient, așază și țara noastră pe drumul cel bun.

La aceste centre, ca în oricare altă ramură de sport, — dacă nu chiar mai mult — problema este să se cunoască mai întîi tehnica de bază, să se însușească temeinic noțiunile elementare, fără de care nu se poate învăța înotul. Procesul de învățare în natație respectă, ca și în alte sporturi, o serie de principii de bază, o metodică generală și o organizare a lucrului pe etape, care impune însușirea elementelor esențiale în mod gradat. Pînă aci, natația (ca proces de învățare) are totul comun cu celelalte ramuri de sport. Ceea ce o deosebește însă de celelalte sporturi este performanța utilă, înțelegînd prin aceasta mai puțin ceea ce ține de puritatea unui procedeu tehnic, de distanță și de timp (performanța record), ci mai mult ceea ce ține de economia de efort și de rezultatul practic, imediat.

În schi, de exemplu, cineva practică acest sport din momentul în care, menținîndu-se pe schiuri în mers și în alunecare, executînd mai mult sau mai puțin bine o frînare, o ocolire și o oprire, va face o excursie pe zăpadă, pe care altfel n-ar fi putut-o face, sau ar fi făcut-o cu mari eforturi. Aceasta este o performanță utilă căreia numărul căzăturilor nu-i scade prea mult din valoare.

În natație, problema performanței utile se pune cu totul deosebit. Aici totul este: știi sau nu știi să înoți, poți sau nu poți să traversezi înotînd un bazin adînc, un rîu, un lac, o distanță oarecare într-o apă adîncă. Cale de mijloc nu există. Adversarul care trebuie învins este apa și-n lața lui te prezinți singur, cu cunoștințele pe care le ai. Ești pregătit temeinic îl învingi sigur, altfel nu te încumeți să-l înfrunți.

Iată de ce învățarea înotului este privită ca o muncă mai dificilă, atît ca efort, cît și ca timp. Concepția aceasta, dacă nu este greșită în privința efortului (făcut de profesor), este în tot cazul exagerată în ce privește timpul de învățare.

Înotul nu se învață greu. Copiii de vîrstă școlară învață ușor și repede, dovadă numărul mare de înotători, care — la această vîrstă — au învățat să înoate fără profesor, fără antrenor. Se pare că vîrsta cea mai mică pentru obținerea unor rezultate rapide este 8 ani, însă cele mai bune rezultate se obțin la 11—12 ani. Avînd la aceste vîrste îndrumarea profesorului, copiii ajung într-un termen foarte scurt să înoate, să realizeze performanțe utile, cu condiția ca profesorul să aplice metoda directă a învățării, metoda cea mai simplă, fără nici o complicație inutilă.

Să vedem acum în ce constă această metodă.

Numărul mare al neînotătorilor, precum și prezența probei de înot între celelalte probe ale complexului sportiv F.G.M.A. și G.M.A., au impus din partea forurilor de răspundere acțiuni susținute, în special din vara anului trecut, pentru ca înotul să se practice de cît mai mulți tineri de vîrstă școlară. În acest scop s-au înființat numeroase centre de copii, încadrate cu instructori de înot, dintre care unii cu o bogată experiență în legătură cu metodica învățării înotului la această vîrstă.

Acțiunile întreprinse n-au întîrziat să-și arate rezultatele.

Nu s-a vorbit şi mai ales nu s-a scris prea mult despre aceste rezultate.

Antrenorii de înot şi profesorii de educaţie fizică încadraţi în această activitate, dintre care unii obţin rezultate excepţionale într-un timp scurt, nu şi-au împărtăşit încă pe calea publicaţiei metodele de predare.

Învăţarea înotului ridică numeroase probleme de ordin tehnic şi pedagogic. Una dintre cele mai importante este comportarea profesorului respectînd particularităţile fiecărui elev în parte. Nu există, aşadar, reguli valabile pentru toţi ; reacţiile elevilor la înot sînt cu totul individuale, iar rezultatele diferă de la unul la altul.

Oricît de diferite sînt reacţiile elevilor la primele lecţii, pot fi înscrise în 2 grupe mai mari : în prima grupă cele care frînează procesul de învăţare şi-n grupa a doua cele care uşurează învăţarea.

Unul din factorii din prima grupă, întîlnit aproape la fiecare copil, este „teama de apă". Acest sentiment complex şi puternic nu trebuie ignorat de profesor. El depinde de o serie întreagă de elemente (temperatura, adîncimea, starea apei : stătătoare, curgătoare sau cu valuri, etc.) pe care profesorul trebuie să le cunoască, întrucît rezultatele începutului sînt determinate de lichidarea acestei temeri.

Ceea ce trebuie făcut mai întîi cu începătorii este să le învingem teama de apă. Pentru ei apa este „un necunoscut" de care se tem cu atît mai mult cu cît este mai adîncă, mai rece, mai întinsă sau mai tulbure. Fără această teamă, toţi începătorii ar putea învăţa înotul cu mişcări naturale încă de la prima lecţie, aproape tot aşa de uşor ca animalele patrupede, care, din instinct, înoată de la prima lor intrare într-o apă adîncă.

Din experienţa făcută la cursurile de înot cu copii între 7—14 ani (aceştia se împrietenesc mai repede cu apa decît începătorii mai vîrstnici), am observat că în momentul în care ultima umbră de teamă dispare, copilul, sărind într-un bazin adînc, poate înota cu mişcări naturale (bineînţeles, fără respiraţie) pînă la un punct de reper situat la 1—2 m.

Ce trebuie să ştie începătorul despre apă, ca să nu se mai teamă de ea ?

Mai întîi că apa — şi nu mişcările membrelor — ajută plutirea. Sărind într-o apă adîncă cu picioarele şi braţele uşor depărtate şi necontractate, apa nu numai că nu „te trage la fund", dar te respinge spre suprafaţă ; al doilea, că apa intrată în ochi, nas şi urechi nu vatămă ; al treilea, că în apa curată şi limpede ochii se ţin deschişi pentru a te putea orienta şi a-ţi controla mişcările.

Dacă copiii vor putea verifica toate acestea într-o apă mai mică în primele lecţii de înot, în aceleaşi lecţii, făcînd mişcări naturale, ordonate şi liniştite, de înaintare cu braţele şi picioarele vor ajunge să străbată o distanţă de cîţiva metri fără însă a solicita respiraţia. Am avut numeroase exemple, în special la cursul condus de antrenorul Satmari la centrul de copii de la ştrandul „Dante Gherman" din Capitală, de începători care au înaintat 2—3 metri în apă la prima lor intrare în bazinul adînc. Date fiind rezultatele obţinute — impresionante ca număr şi de obicei într-un timp foarte scurt — de acest antrenor, a cărui activitate am urmărit-o de aproape, în rîndurile ce urmează vom prezenta, pentru cei interesaţi, metoda utilizată de acesta.

I. *Acomodarea cu apa.* Copiii au fost obişnuiţi să-şi scufunde întreg corpul în apă, ţinîndu-se de mînă între ei, împreună cu antrenorul, apoi singuri, într-un bazin cu apă pînă la nivelul centurii.

II. *Orientarea în apă.* Copiii au învăţat să ţină ochii deschişi în apă şi să caute diferite obiecte aruncate în apropierea lor pe fundul bazinului. S-a insistat în special să se intre şi să se iasă din apă cu ochii deschişi. Exerciţiul se socotea însuşit în momentul cînd începătorii puteau urmări cu privirea, capul fiind **scufundat în** apă, picioarele antrenorului care îşi schimbau neîncetat poziţia şi mai ales cînd, la ieşirea din apă, copiii îl căutau pe antrenor fără să fi închis ochii, sau să-i fi şters cu mîinile. Făcîndu-se un joc pe uscat, „de-a baba oarba", copiii au înţeles pe loc şi mai bine decît în alte împrejurări, ce grea este orientarea şi mai ales cît de stîngace şi nenaturale sînt mişcările pe care le faci legat la ochi.

III. *Plutirea.* Sărind în apă relaxat, cu picioarele şi braţele uşor depărtate, apa te respinge imediat către suprafaţă. Această primă respingere la suprafaţă poate fi folosită pentru plutire şi deplasare numai de către începătorul care, păstrînd tot timpul ochii deschişi va vedea cît s-a afundat din săritură, cît de repede îl respinge apa către suprafaţă şi — ajuns la suprafaţă — va urmări punctul de sprijin la care trebuie să ajungă. Pentru executarea acestui exerciţiu, începătorul va sări în apă în apropierea antrenorului, care va înota pe loc în spaţiul redus al unui colţ de bazin, unde se găseşte de obicei şi scara. Oricum ar sări, începătorul trebuie să vadă tot timpul

pereții bazinului cu scara, sau pe antrenor. Aceasta îi dă curaj și posibilitatea de-a rămîne mai mult în plutire. La primele 2—3 sărituri, începătorul este prins de antrenor și purtat, sau împins în plutire către scară. Cu cei mai fricoși antrenorul sare în apă împreună cu ei, ținîndu-i în brațe sau de brațe.

IV. *Mișcările în apă.* Primele mișcări în apă, după săritură, trebuie să fie liniștite și mai ales rare. Brațele se mișcă înainte, alternativ, trăgînd apa către abdomen. Aceste mișcări sînt naturale și instinctive. Picioarele se mișcă liber, fără a respecta o indicație precisă. Am observat că unii începători execută o mișcare care seamănă cu pășirea pe loc, alții execută o forfecare mai mult sau mai puțin bătută, iar cei mai mulți lasă picioarele libere aproape în nemișcare. Ceea ce va fi sfătuit să urmărească începătorul, privind punctul către care se îndreaptă, este mișcarea brațelor, care nu trebuie să aibă nimic precipitat și dezordonat în efectuarea ei.

V. Să nu se insiste pe uscat asupra mișcărilor vreunuia din procedeele tehnice cunoscute. Băieții să cunoască vag mișcările craulului, iar fetele pe cele ale brasului. Și pentru un procedeu și pentru celălalt antrenorii vor pregăti mai ales mișcările picioarelor, neglijînd intenționat în primele 2—3 lecții pe cele ale brațelor, care se vor mișca liber și natural.

VI. Dintr-o experiență verificată în timp cu un număr de cîteva sute de copii începători s-a constatat că băieții învață mult mai ușor și mai repede craulul, iar fetele brasul. Aceasta, pentru că băieții pot încerca de la primele mișcări să înoate cu capul în apă, ceea ce fetele nu reușesc cu aceeași ușurință.

VII. Cu copiii începători să nu se încerce, mai întîi, numai plutirea alunecată la suprafață, ci să se treacă cu curaj de la prima lecție și la săriturile de pe marginea bazinului, sau de pe trambulina la un metru. Experiența a arătat că utilizarea acestei metode, face să dispară de la prima lecție teama copiilor de apa adîncă. Ei înțeleg de la prima săritură că fundul bazinului și adîncimea apei, oricît ar fi de departe sau de mare, nu au nici o importanță, din moment ce presiunea apei și proprietatea ei de-a te respinge către suprafață, nu-ți îngăduie să pătrunzi liber nici măcar un metru în adîncime, sărind de la o trambulină înaltă de un metru.

VIII. Să nu se folosească, în nici un caz, la prima lecție, aparate ajutătoare pentru plutire, ca : lonjeroane (chingi) purtate, centuri de plută, colaci, camere de cauciuc cu aer, scînduri, etc. Acestea toate deși aparent ajută, în realitate prelungesc perioada de învățare.

Aparatele ajutătoare pentru plutire se vor folosi începînd cu lecțiile a II-a sau a IV-a cînd profesorul se va ocupa de mișcarea brațelor și de respirație. Sînt totuși cazuri cînd asemenea aparate pot fi folosite chiar de la prima lecție. Aceste cazuri nu se abat de la regulile stabilite pînă acum, ci — dimpotrivă — confirmă necesitatea ca profesorul să cunoască fiecare elev în parte și să ia atitudini corespunzătoare. Acțiunile profesorului vor diferi așadar, chiar de la prima întîlnire cu elevii, de la un elev la altul.

Cazurile acestea sînt frecvente la vîrsta de 10—12 ani (băieți) și sînt ilustrate de elevii curajoși, care învață să înoate în două lecții a cîte o oră (cazuri numeroase verificate la cursurile antrenorului Satmari, experimentate și personal cu unii elevi ai școlii mele). Acestora li se aplică o metodă globală, arătîndu-li-se de la prima oră mișcările brațelor și picioarelor la craul. Se execută cu ei exercițiile arătate la punctele I, II și III după care li se pun cîte 2 colaci de cauciuc (camere de bicicletă). Cu aceștia ei încep să alunece pe apă folosind mișcările de brațe și picioare.

Li se recomandă să facă în prima oră cîte 20—25 de lungimi de bazin, în scopul automatizării mișcărilor. În a doua lecție, încep același lucru tot cu 2 camere de cauciuc ; după primul sfert de oră li se scoate o cameră și nu mult după aceasta — în aceeași ședință — li se scoate și ultima cameră de cauciuc ei traversînd, liber, în lat sau în lung, bazinul.

Cu aceasta socotim suficient numărul îndrumărilor date, pentru ca antrenorii, profesorii de educație fizică și instructorii de înot, să culeagă primele roade pozitive în acțiunile pornite în acest an pentru cultivarea înotului în masa tineretului școlar.

E de la sine înțeles că acestei prime etape îi urmează celelalte, în care nu numai cei mai talentați, dar chiar și cei mai puțin îndreptățiți la performanțe de viitor, vor putea să-și însușească mai ușor, mai precis și mai științific tehnica oricărui procedeu de înot.

De acum, metodele de înot, cunoscute de toți specialiștii și despre care s-a scris mult și mereu — pot fi aplicate cu și mai mult succes. Aceste metode țin însă de învățarea și perfecționarea unui anumit procedeu

tehnic, de antrenamentul care duce spre performanţa record, pe cînd noi, la centrele de copii ne preocupăm numai de metoda de învăţare a înotului pentru, ceea ce numim, performanţă utilă.

Pentru uşurarea muncii celor care se ocupă cu această problemă, dăm programul conceput şi aplicat la centrul de copii de tov. antrenor Satmari, program care a dat rezultate satisfăcătoare după prima săptămînă, în care s-au ţinut şase lecţii a cîte 120 minute :

Ziua I :

— Alergare prin apa pînă la genunchi.
— Bătaie (prin stropit) cu apa.
— Jocuri care se practică pe uscat, efectuate în bazinul cu apă mică (pînă la genunchi, sau jumătatea coapsei); spre ex. : crabii şi creveţii ; aleargă după al treilea ; ştafete cu alergare, etc.

La toate aceste exerciţii chiar cînd nu se recomandă ţinerea ochilor deschişi, copiii nu-i vor închide, cînd se vor stropi sau cînd vor cădea în apă.

— Scufundarea cu capul în apă, fără deplasare, pentru a scoate o piatră aruncată lîngă picioarele lor. Exerciţiul se execută în doi, aşezaţi faţă în faţă şi cu o singură piatră aruncată între ei, urmărind să se vadă cine scoate mai întîi piatra, apoi cine stă mai mult la fund. Mers cu capul în plutire şi cu braţele pe fundul bazinului.

Ziua a II-a :

— Se repetă exerciţiile din prima zi.
— Pluta pe faţă cu braţele întinse şi capul între braţe.
— Pluta alunecată înainte cu împingerea din picioare (copiii vor fi aşezaţi cu spatele la peretele bazinului, în care vor împinge cu un picior). Se va executa întrecerea : cine alunecă mai departe !

Ziua a III-a :

— Se repetă exerciţiul din ziua a doua.
— Se va executa trecerea printre picioarele antrenorului.
— Se vor executa sărituri de pe marginea bazinului în apă adîncă. Antrenorul va sta în bazin la un metru de peretele bazinului, pentru a-i prinde pe săritori şi a-i duce la margine. Cu cei mai fricoşi antrenorul va sări ţinîndu-i de mînă sau în braţe.

Ziua a IV-a :

— Exerciţii de picioare (craul) pe uscat şi în apă (sprijiniţi de marginea bazinului) cu băieţii.
— Exerciţii de picioare (bras) pe uscat şi în apă cu fetele.
— Sărituri în apa adîncă de la un metru, cu sau fără antrenor. Antrenorul va sta în apă la locul de scufundare şi-i va ajuta pe copii după ce-i va lăsa să se scufunde liberi. Apoi îi va împinge către un ajutor, aflat pe scara bazinului, la 1—1,50 m de antrenor. Pînă să fie prinşi de acesta, copiii vor încerca 2—3 mişcări libere de braţe. Cu această lecţie încep să fie folosite aparatele ajutătoare pentru plutire.

Ziua a V-a :

— Se execută mişcările de braţe (craul cu băieţii şi bras cu fetele) mai întîi pe uscat şi apoi în apa bazinului mic şi din plutirea alunecată.
— Se repetă săriturile din ziua a IV-a, se măresc puţin distanţele, iar copiii vor folosi în mod natural mişcările de braţe şi picioare.

Ziua a VI-a :

— Se repetă exerciţiile din ziua precedentă şi se trece la exerciţiul cel mai important, care le va da copiilor siguranţa într-o deplasare pe distanţe mai mari.

În acest scop, copiii vor sări tot lîngă antrenor, dar de aci, singuri, sau împinşi de acesta vor căuta să ajungă şi să prindă capătul unei prăjini, ţinută de ajutorul antrenorului. Prăjina va fi apropiată de mîna înotătorului numai cînd acesta este în dificultate. Cu acest exerciţiu vom constata, începînd cu ziua a 6-a că elevii noştri au început să se deplaseze cu mişcări naturale pe suprafaţa apei, mişcări care sînt foarte apropiate de ceea ce au învăţat (pentru braţe şi picioare) la craul şi bras.

Ceea ce au învăţat pînă acum este sigur : să nu închidă ochii în apă, să mişte braţele şi picioarele curajos, rar şi ordonat, deci să aibă încredere în ei.

În săptămîna următoare şi-n celelalte antrenorul începe metodic să le formeze copiilor mişcări corecte într-un procedeu anumit, să le coordoneze mişcarea cu respiraţia, să le asigure rezistenţa şi, în sfîrşit, să-i pregătească să traverseze bazinul mai întîi în lat şi apoi în lung o dată, de două sau de mai multe ori.

Probleme actuale ale antrenamentului în gimnastică

Prof. TRAIAN PREDEȚEANU
antrenor

Față de dezvoltarea generală a țării noastre și față de condițiile create sportivilor, în unele ramuri de sport se constată o rămînere în urmă, nivelul performanțelor sportive necorespunzînd acestor condiții. În special gimnastica masculină este unul din sporturile la care nivelul performanțelor este sub posibilitățile noastre actuale. În 1955, la al doilea campionat republican, au concurat numai 8 gimnaști la categoria maeștri, iar dintre aceștia numai Frederic Orendi și Andrei Kerekes aveau o pregătire corespunzătoare cerințelor gimnasticii pe plan mondial. În 1956, la campionatul republican individual, din cei 11 concurenți numai Andrei Kerekes și Ștefan Harke au putut face față cerințelor exercițiilor categoriei maeștri, restul concurenților prezentîndu-se sub nivelul acestei categorii. Foarte puțini gimnaști au depășit, în ultimii ani, 100 puncte într-un concurs la categoria maeștri.

La fete însă, lucrurile se prezintă mult mai bine ca la băieți. Este suficient să amintim locul IV ocupat la campionatele mondiale de la Roma din anul 1954 și locul III la Jocurile Olimpice de la Melbourne, ca să ne dăm seama de raportul valoric dintre fete și băieți. Totuși, atît la fete cît și la băieți se constată că trecerea de la categoriile inferioare la cele superioare se face foarte greu, iar atunci cînd se face, pregătirea gimnaștilor nu corespunde categoriei respective. Aceasta ne duce la concluzia că pregătirea gimnaștilor pentru categoriile inferioare este necorespunzătoare, se face formal în majoritatea cazurilor, fapt care duce la o plafonare a gimnaștilor înainte de a obține categoria I.

În articolul de față, ținînd seama de nevoile imediate ale gimnasticii, ne propunem, fără pretenția de a fi spus ultimul cuvînt, să punem în discuție principalele cauze care frînează dezvoltarea gimnasticii noastre.

1. Una dintre acestea este *alcătuirea greoaie și defectuoasă a calendarului sportiv intern.*

Calendarul sportiv este un document de bază în viața sportivilor. El constituie scheletul pe care se brodează tot procesul de antrenament și care trebuie să asigure antrenorilor și gimnaștilor un anumit ritm în pregătire, să le dea posibilitatea să se prezinte în condiții bune în concursuri. Defecțiunea cea mai mare a calendarului nostru sportiv o constituie concursurile de la categoriile inferioare, în special în București, deși calendarul anului 1957 prezintă unele îmbunătățiri. Aceste categorii nu au o continuitate în participarea la concursuri, iar atunci cînd au concursuri, acestea sînt prea dese împiedicîndu-le participarea. În 1956

au fost schimbări foarte dese de date, în special în Bucureşti, din care cauză s-a ajuns la suprapuneri de concursuri, amînări pînă la renunţarea la concursuri, iar planificarea antrenamentelor a fost mult îngreunată. Alcătuirea calendarului sportiv la gimnastică — datorită specificului acestei ramuri de sport — este încă o problemă deschisă, care trebuie studiată metodic de un colectiv de profesori şi antrenori, pentru a se ajunge la o formă care să corespundă specificului ţării noastre, formă care să ducă înainte gimnastica noastră.

2. A doua cauză care a contribuit la rămînerea în urmă a gimnasticii masculine este *planificarea necorespunzătoare, ca urmare a alcătuirii defectuoase a calendarului sportiv şi lipsa de individualizare în pregătirea vîrfurilor sportive pe de o parte, iar pe de altă parte minimalizarea importanţei planificării.*

Metodica modernă a antrenamentului sportiv, a făcut din antrenament un proces continuu ce durează un an întreg şi chiar mai mulţi ani.

Această planificare de perspectivă, pe mai mulţi ani, interesează în special pe sportivii tineri. Impărţirea anului de antrenament în cicluri şi a ciclurilor în perioade — pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie — comportă încă multe discuţii la gimnastică. In principiu ele sînt reale şi pentru gimnastică, însă scopul, mijloacele, metodele folosite, diferă de la un antrenor la altul. Este bine cunoscut faptul că gimnaştii nu pot trece dintr-o dată de la o categorie la alta şi că această trecere se face într-o anumită perioadă care depinde, ca durată, de o serie de factori : categoria la care se trece, pregătirea generală şi specială a gimnastului, vîrsta lui etc. Ca urmare a acestei situaţii, paralel cu pregătirea gimnastului pentru concursurile la care participă conform programului vechi, trebuie făcută pregătirea exerciţiilor din programul categoriei superioare la care aspiră. Greşeala gravă care se face este că gimnaştii noştri, în special categoriile inferioare, imediat ce au obţinut categoria sportivă respectivă, aproape că nu mai concurează în cadrul acestor categorii şi trec la o categorie superioară. In antrenamentul gimnastului s-ar putea spune că „perioada pregătitoare" pentru o categorie superioară, corespunde „perioadei fundamentale", de concursuri, a categoriei inferioare. Această situaţie reală necesită o grijă deosebită în alcătuirea lecţiilor, pentru ca ele să-şi atingă scopul.

In acest an de la 1 ianuarie au fost introduse noile exerciţii de clasificare şi inspecţia de specialitate a hotărît ca de la 1 septembrie 1957 să se concureze numai cu exerciţiile noi. Antrenorii şi gimnaştii trebuie să folosească în această perioadă competiţională programul vechi pentru ca, paralel, să înveţe exerciţiile din noul program de clasificare.

In planificarea secţiilor de gimnastică pentru categoria juniori, a III-a, a II-a şi chiar I, de cele mai multe ori antrenamentele se desfăşoară de două ori pe săptămînă. Puţine sînt secţiile care fac antrenamente de patru ori pe săptămînă. In cazul celor două antrenamente săptămînale se ajunge la următoarea situaţie : la un antrenament sînt incluse trei probe, iar celelalte trei la al doilea antrenament, în aşa fel că la fiecare dintre aparate gimnastul ajunge să lucreze abia peste şase zile.

În acest fel, tot ce s-a cîştigat în antrenamentul trecut se pierde pînă la cel ce urmează, întrucît pentru a se forma în condiţii bune, deprinderile de mişcare au nevoie de un anumit număr de repetări, într-un anumit interval de timp. La gimnastică este necesar ca şi la categoriile inferioare să se treacă la 4 antrenamente pe săptămînă.

În legătură cu planificarea individualizată a antrenamentelor vîrfurilor sportive, aceasta are aspectul de evidenţă a celor făcute în fiecare lecţie, pentru simplul motiv că se întocmeşte după antrenament. Majoritatea antrenorilor noştri „lucrează" individual cu sportivii fruntaşi, însă aceasta se face la întîmplare fără o planificare de perspectivă şi fără planuri individuale concrete. Lipsa acestei planificări individuale face ca sportivii fruntaşi să vină în cantonamente de fiecare dată cu aceleaşi lipsuri, fiind necesar a se lua totul de la capăt. Antrenorii care au sportivi în loturile reprezentative ar trebui să fie obligaţi să prezinte la inspecţie fişele individuale de antrenament ale acestor sportivi şi în felul acesta munca ar avea continuitate.

3. *Pregătirea fizică generală nesatisfăcătoare a gimnaştilor noştri este izvorul plafonării lor timpurii şi al nivelului tehnic scăzut.*

Astăzi, specialiştii din majoritatea ţărilor sînt de acord în ceea ce priveşte recunoaşterea rolului uriaş al pregătirii fizice multilaterale pentru o specializare sportivă eficace. Problema care este în plină discuţie nu se referă la rolul acestei pregătiri, ci la îmbunătăţirea şi fundamentarea mijloacelor şi metodelor acestei pregătiri, ţinîndu-se seama de particularităţile de vîrstă, de gradul de pregătire şi de domeniul specializării sportive (G. Korobkov şi N. Ozolin).

Învăţarea exerciţiilor la aparatele de gimnastică, formarea unor deprinderi de mişcare noi sînt condiţionate puternic de doi factori: pregătirea fizică multilaterală şi formarea unei imagini clare despre mişcare.

Pregătirea fizică generală multilaterală înseamnă experienţă motrică foarte bogată şi variată, cît mai multe legături temporare şi cît mai variate, încît gimnastul să găsească în acest vast arsenal al memoriei motrice, în aceste şiruri lungi de reflexe condiţionate, caractere asemănătoare cu ceea ce învaţă nou. Cu cît experienţa motrică este mai mare şi mai variată, cu atît învăţarea exerciţiilor noi este mai rapidă şi mai durabilă. Cu cît gimnastul ştie mai multe mişcări, de orice natură, din orice sport, cu atît îi va fi mai uşor, ca atunci cînd învaţă ceva nou, să găsească în mişcările pe care el le ştie, caractere asemănătoare cu ceea ce învaţă nou. Nu este întîmplător faptul că marea majoritate a componentelor lotului feminin de gimnastică provin din şcolile medii tehnice pentru cultură fizică şi Institutul pentru Cultură Fizică, în cadrul cărora, prin practicarea tuturor ramurilor sportive, se creează o experienţă motrică bogată. Asigurîndu-se o pregătire fizică multilaterală este foarte uşor să treci la specializare. Sportivii cu această pregătire de bază învaţă mai uşor mişcările noi, într-un timp mai scurt, întrebuinţînd energie mai puţină iar mişcările învăţate sînt mai durabile. Se pune problema, cînd se realizează această pregătire fizică multilaterală şi care sînt mijloacele? Considerăm că această pregătire se realizează în mare măsură înainte de specializare, dar continuă paralel cu pregătirea specială în toate perioadele de antrenament.

În urma campionatelor mondiale de gimnastică de la Roma, echipa feminină de gimnastică, după o întrerupere totală de 15 zile a antrenamentelor, a făcut o pregătire de 14 zile în vederea Jocurilor Mondiale Universitare de la Budapesta. In total s-au făcut 8 antrenamente a 4—5 ore fiecare, însă după fiecare antrenament a urmat înot, iar după-amiaza: volei, baschet, tenis şi seara popice. Unii antrenori susţineau că se face o mare greşeală, că se distrug gimnastele, sau că înotul dăunează gimnasticii. Considerăm că nu există sporturi care să influenţeze în rău gimnastica, ci că unele au o anumită influenţă iar altele, alta. N-am vrea să afirmăm că succesul de la Budapesta — locul III — se datoreşte sporturilor practicate în această perioadă (popice, înot, baschet etc.), dar dorim să scoatem în evidenţă că n-au stricat cu nimic ci dimpotrivă avem motive să credem contrariul.

In antrenamentul gimnaştilor se mai face următoarea confuzie: dezvoltarea fizică se confundă cu pregătirea fizică şi ambele probleme se rezolvă de obicei prin exerciţiile de dezvoltare generală, ce au intrat în obiceiul gimnaştilor la sfîrşitul părţii fundamentale. Aceste exerciţii contribuie la dezvoltarea formelor şi funcţiunilor organismului; prin ele nu se formează deprinderi de mişcare, ci se dezvoltă anumite calităţi (forţă, mobilitate etc.), fără a rezolva şi problema pregătirii fizice multilaterale. Pregătirea fizică multilaterală se realizează prin practicarea a cît mai multe sporturi — alergări de viteză, sărituri în lungime, înălţime, sărituri în apă, înot, baschet, volei — etc., care să ajute specializarea în gimnastică.

Una din cauzele principale pentru care gimnaştii de categoria I şi maeştrii nu pot să înveţe anumite mişcări grele, sau o fac, însă într-un timp foarte îndelungat, este aceea că cerinţele actuale ale exerciţiilor la aparate sînt mai mari decît posibilităţile majorităţii gimnaştilor noştri. Aceştia au o pregătire unilaterală, practică numai gimnastica şi de cele mai multe ori aceasta este înţeleasă greşit: sînt obişnuiţi să lucreze numai *într-o parte,* nu cunosc mişcările de bază la aparate întrucît au început gimnastica cu exerciţiile impuse la categoria a III-a, iar sub aspectul pregătirii fizice generale n-au făcut şi continuă să nu facă prea mult. În felul acesta, posibilităţile lor sînt limitate, iar plafonarea care apare la categoria I este urmarea firească a unei pregătiri necorespunzătoare.

Un factor principal care condiţionează învăţarea exerciţiilor în gimnastica sportivă este reprezentarea corectă a mişcării în gîndirea gimnastului. Fără reprezentarea clară a mişcării, gimnastul va merge bîjbîind, iar performanţele se vor lăsa aşteptate. Avînd o reprezentare precisă a mişcării gimnastul va acţiona corespunzător, în măsura puterii lui de înţelegere. Deprinderile de mişcare formate trebuie să fie foarte labile, să se poată aplica în condiţii pe care antrenamentul nu le-a prevăzut. Această labilitate a deprinderilor motrice este dată, în special, de învăţarea conştientă a mişcării. Atît antrenorul cît şi gimnaştii trebuie să cunoască bine tehnica, forma precisă a exerciţiilor la aparate. A cunoaşte teoretic mişcările însemnează, în primul rînd, a avea cunoştinţe generale asupra principalelor legi mecanice aplicate corpului omenesc în mişcare. Aceste legi dau posibilitatea înţelegerii depline a tehnicii tuturor exerci-

ţiilor şi aplicarea lor în procesul de antrenament dau acestuia un caracter ştiinţific.

Formarea unei imagini clare asupra mişcării care se învaţă se realizează prin : demonstrare, explicare, filme, desene, kinograme, observare şi execuţii. Antrenorul nu poate forma elevilor săi o imagine despre o mişcare pe care el nu a studiat-o, pe care el însuşi nu şi-o poate reprezenta precis. Cunoaşterea, cel puţin teoretică, a mişcărilor grele este foarte necesară. Sub acest aspect, pregătirea antrenorilor noştri mai lasă de dorit. Însuşirea mişcărilor, pe bază de repetări, fără a avea o imagine clară a mişcării — fapt real în antrenamentul gimnastului — se bazează mai mult pe simţul muscular şi articular, se apropie de dresaj şi micşorează labilitatea deprinderilor formate. Această labilitate se îmbunătăţeşte şi se dezvoltă printr-o pregătire specială. În acest sens, literatura de specialitate indică o serie de procedee de mărire a labilităţii deprinderilor de mişcare, de fixare şi perfecţionare a lor :

a) introducerea mişcărilor învăţate în combinaţii cît mai multe şi cît mai diferite. De observat că gimnaştii noştri sînt învăţaţi să lucreze aproape exclusiv în spiritul legărilor de la exerciţiile impuse ;

b) schimbarea continuă a condiţiilor de antrenament : aparate de calităţi diferite, lucru la temperaturi cît mai variate (nu contraindicate), îngreunarea echipamentului, magneziu de diferite calităţi etc. ;

c) folosirea antrenamentului în condiţii grele şi cu intensitate foarte mare ;

d) folosirea aparatelor ajutătoare : paralele mai înalte la băieţi, bîrnă mai înaltă şi mai îngustă la fete etc.

4. O altă cauză principală care face ca gimnastica noastră să rămînă în urmă şi în special să îngreuneze trecerea de la categoriile inferioare la cele superioare, este modul greşit în care se pregătesc gimnaştii pentru obţinerea clasificării şi modul formal în care, uneori, obţin clasificarea. Exerciţiile din programul de clasificare se învaţă greşit prin ele înseşi şi ceea ce este şi mai grav este faptul că acesta este procedeul cel mai răspîndit. Exerciţiile de clasificare trebuie înţelese ca norme de control în urma unei pregătiri multilaterale, cu mijloace cît mai variate, într-o anumită etapă de dezvoltare a unui gimnast. Exerciţiile probelor de la categoria a III-a, spre exemplu, nu trebuie înţelese ca singurele mijloace pentru pregătirea gimnastului, ci fiecare exerciţiu trebuie să fie o rezultantă a unei pregătiri multilaterale.

Pentru obţinerea categoriei a III-a la băieţi, noi am procedat, cu rezultate foarte bune în felul următor :

Din totalul de 105 lecţii, 2/3 le-am consacrat învăţării mişcărilor, iar 1/3 executării exerciţiilor în întregime şi concursurilor. Am scos elementele grele din toate exerciţiile şi în jurul lor am alcătuit exerciţii scurte — o urcare, elementul respectiv şi o coborîre — în total 10 exerciţii la bară, 10 la paralele, 7 la cal cu mînere, 8 la inele. Solul a fost înlocuit cu acrobatică în prima perioadă, constituind împreună cu sărîturile preocuparea de bază cu cît ne apropiam de începutul pregătirii gimnaştilor. La acrobatică şi sărituri, indiferent de specificul categoriei a III-a, s-a trecut prin toate mişcările de bază ale acestor probe.

Exerciţiile pregătitoare deja însuşite la cele patru aparate, împreună cu acrobatica şi săriturile, au fost învăţate în prima perioadă (2/3 din lecţii) cu următoarele rezultate:

— gimnaştii au fost obligaţi să lucreze în ambele părţi, simetric;

— au învăţat mult mai multe urcări şi coborări la aparate;

— exerciţiile s-au învăţat corect şi într-un timp relativ scurt;

— am rezolvat problema atingerii scopurilor apropiate şi bucuria îndeplinirii lor;

— am rezolvat problema concursurilor în toate perioadele de antrenament.

Pînă la lecţia a 66-a, gimnaştii nici nu cunoşteau care sînt exerciţiile de clasificare la categoria a III-a, iar cînd s-a trecut la executarea exerciţiilor în întregime, munca a devenit simplă, plăcută şi atractivă. În felul acesta s-a realizat un lucru foarte bun, s-a mărit foarte mult bagajul de mişcări al gimnastului, s-a îmbunătăţit posibilitatea lui de a lega mişcări în diferite feluri, urmînd trecerea de la o categorie la alta. În legătură cu învăţarea programului impus trebuie amintite două probe: acrobatica şi săriturile.

La sărituri, atît la fete cît şi la băieţi, stăm destul de slab, iar la acrobatică deşi s-au realizat multe lucruri bune, totuşi, sîntem sub nivelul cerut de gimnastica sportivă la băieţi. Acrobatica trebuie să stea la baza pregătirii gimnaştilor pentru gimnastica sportivă şi trebuie să fie o preocupare permanentă a antrenorilor. Clasificarea sportivă la acrobatică, face de cîţiva ani eforturi neputincioase de a intra în viaţa secţiilor. Inspecţia de specialitate şi Comisia centrală de gimnastică sînt răspunzătoare de această situaţie.

Atît la acrobatică cît şi la sărituri ne lipseşte şcoala; nu putem vorbi la noi de o şcoală a săriturilor sau a acrobaticei. Gimnaştii şi gimnastele noastre cunosc o serie de sărituri foarte grele şi exerciţii acrobatice complicate, însă nu cunosc săriturile de bază şi mişcările acrobatice simple, iar pe cele grele le execută cu multe greşeli tehnice. Lipsa mişcărilor de bază se resimte ori de cîte ori este vorba de un sprijin la sărituri sau de învăţarea unor mişcări noi. Tendinţa generală la exerciţiile la sol este de a compune linii întregi de torente cu mişcări acrobatice diferite, fapt care trebuie să dea serios de gîndit antrenorilor noştri. Executarea unor sărituri cît mai variate în antrenamente, indiferent de săritura impusă sau liberă, trebuie să fie o preocupare permanentă; altfel posibilităţile gimnaştilor se vor reduce, iar pentru învăţarea unei sărituri noi, va trebui foarte mult timp.

Densitatea activităţii în lecţiile de antrenament este departe de a asigura condiţii optime formării deprinderilor de mişcare, pregătirii gimnaştilor pentru efortul cerut de concursuri; încălzirea la aparate în timpul antrenamentelor şi în concurs înainte de probă este încă înţeleasă greşit, împiedicînd gimnaştii să intre în concurs cu forţele intacte.

Metodica antrenamentului în gimnastică, în etapa actuală, ridică pe lîngă problemele amintite mai sus, multe alte probleme, tot aşa de actuale, de a căror rezolvare depinde progresul gimnasticii noastre, în special a celei masculine.

Rînduri pentru un tînăr profesor de educație fizică

Prof. V. ROȘALĂ

Prin natura specialității sale, profesorul de educație fizică trăiește un timp mai îndelungat în mijlocul tineretului, decît oricare dintre colegii săi. Preocupările lui cu conținut educativ și instructiv se întind, fără întrerupere, de-a lungul unui an, absorbindu-i aproape zilnic ceasuri de muncă încordată pe teren, în afara lecțiilor de clasă. Uneori această osteneală nu cunoaște popas nici în timpul vacanțelor. Printr-o ciudată potriveală de împrejurări, răspunderile sporesc în intensitate tocmai în cursul acestor săptămîni de relaxare, cînd tineretul simte nevoie și are dreptul la o recreație plăcută și reconfortantă, pe care tot profesorul de educație fizică este chemat să o îndrumeze.

Munca pe tărîm sportiv, în afara orelor de clasă, îmbracă forme variate: de la pregătirea diferitelor echipe, la organizarea întrecerilor între ele; de la participare la concursuri care necesită deplasări, la excursii, tabere de vară sau de iarnă, ca să nu mai amintesc manifestațiile cu caracter artistic care își așteaptă și ele contribuția. În multe instituții aceste activități sînt trecute încă și astăzi sub semnul unor manifestări minore, uitîndu-se că ele reprezintă puternice afirmări de viață — cu răsunet puternic asupra personalității — pe care elevii, studenții și tineretul în general le trăiesc din plin, alături și sub îndrumarea profesorului de educație fizică.

În atmosfera prietenească ce se stabilește înăuntrul unor astfel de organizații și manifestări, profesorul poate exercita o acțiune hotărîtoare pentru viața și formarea tinerilor ca viitori cetățeni. Nicăieri mai mult decît aici nu-și găsesc drum deschis, spre inima și judecata celor tineri, exemplul și deprinderea sănătoasă, îndemnul spre fapta bărbătească, utilă și frumoasă, ca și cunoștința nouă care îmbogățește mintea și înflăcărează inima omului tînăr. Dar, în aceleași locuri și împrejurări — nu trebuie să uităm — pot prinde cu aceeași repeziciune viciul, ispita spre acțiunile egoiste și periculoase. Cîți dintre noi simțim această răspundere, apăsîndu-ne pe umeri, cu toată greutatea ei?

Puține îndeletniciri omenești supun la o mai grea încercare măiestria de a conduce și îndruma pe alții, ca sarcinile unui profesor de educație fizică. Pentru a izbuti în munca sa îi sînt necesare cunoștințe din ramuri foarte diferite de activitate. El trebuie să cunoască natura cu toate aspectele și legile ei; să știe să se orienteze în cuprinsul ei pe orice vreme și, prin mijloace practice, să lupte cu succes împotriva greutăților ce se pot ivi la fiecare pas. În munca lui găsesc aplicare numeroase

cunoştinţe din ştiinţele naturale, din geografie, fizică, chimie şi din alte domenii. Problemele pe care le ridică viaţa elevilor strămutată din făgaşul ei obişnuit într-o deplasare în grup de mai multe zile, sau într-o tabără, îl obligă să stăpînească în cel mai înalt grad arta prin care autoritatea lui să fie recunoscută şi primită cu plăcere, meşteşugul prin care se transmite ordinul de a se respecta, fără şovăire, regulile de disciplină fără de care nu e cu putinţă viaţa în colectiv. Şi, tot aşa de apropiată trebuie să-i fie calea prin care se trec, pe nesimţite, de la cel mai în vîrstă spre cel mai tînăr, cunoştinţele noi, îndrumarea şi sfatul prietenesc.

O deplasare în mijlocul unui grup de tineri, o excursie la munte vara, sau iarna cu schiurile, nu-şi ating scopul dacă profesorul înaintează tăcut, cu ochii în pămînt, tîrînd după el o coloană obosită de elevi în care a amuţit orice semn de viaţă. Profesorul trebuie să ştie cum să dozeze efortul fizic, păstrînd mereu treaz interesul elevilor pentru noutăţile şi frumuseţile înconjurătoare. *La cei tineri, plăcerea efortului fizic trebuie îmbinată cu căldura sufletească, ce însoţeşte fiecare cucerire nouă pe care o înregistrează o minte în plină formaţie.* Numai în chipul acesta se dezvoltă şi prinde rădăcini gustul pentru mişcarea în aer liber, numai pe calea aceasta putem creşte un tineret care să-şi facă din exerciţiul fizic tovarăş de o viaţă întreagă.

Înclinaţia naturală spre mişcare, a celor mici ca şi a celor mai răsăriţi, nu este totdeauna un factor de uşurare în muncă, ci mai degrabă un izvor generator de ciocniri şi violenţe, însoţit de ingenioase încercări de evadare peste marginile unei activităţi organizate, cu un conţinut educativ. Planurile cele mai frumoase cad în baltă, dacă profesorul nu ştie să capteze energia şi să călăuzească năzuinţele celor tineri, aşa după cum un cîrmaci bun conduce corabia printre stînci şi pe vînt neprielnic, spre apele liniştite ale unui port. Iată de ce profesorul de educaţie fizică trebuie să cunoască, în adîncime, structura fizică şi psihică a copiilor şi adolescenţilor, pentru a nu-i rămîne străină nici una din manifestările lor.

Nu este situaţie mai grea pentru un îndrumător, decît aceea în care puterea lui de înţelegere nu întrezăreşte cauza frămîntărilor care tulbură, la răstimpuri, activitatea elevilor săi, ori cînd el încearcă, cu metode nepotrivite să o îndepărteze. Ritmul şi procesele intime ale dezvoltării fizice şi psihice, de la o vîrstă la alta, nu se pot descifra uşor nici chiar atunci cînd nu ne lipseşte pregătirea teoretică. Celui mai experimentat dintre noi, creşterea îi ascunde prefaceri adînci, de la un elev la altul. *Pentru a nu pierde steagul, profesorul trebuie să trăiască viaţa intens alături de elevii săi şi să-şi înmulţească necontenit posibilităţile de a-i cunoaşte. Pe aceeaşi cale el îşi sporeşte mijloacele prin care activitatea sportivă se curăţă de buruienile care mai cresc pe trupul ei, pătrunzîndu-se tot mai mult de spiritul disciplinei, fără de care nu poate încolti sămînţa bună a deprinderilor.*

Condiţiile foarte diferite de muncă, de la un loc la altul, solicită iniţiativa şi puterile creatoare ale fiecăruia dintre noi. Poarta îmbunătăţirilor stă larg deschisă în faţa noastră. Oare unde nu se simte lipsa unui nou teren de sport, nevoia de a lărgi sau îngriji mai bine cele existente,

de a completa sau schimba o instalaţie de interior, de a construi o sală etc.? In orice loc de muncă este necesară o mai bună organizare şi conducere a colectivului sportiv, de creat o secţie nouă, de pus bazele unei discipline mai bune, de a ridica pregătirea tehnică la o treaptă mai înaltă... Cine nu se înhamă din toată inima la această treabă, cade strivit sub apăsarea sarcinilor pe care n-a avut curajul să le înfrunte şi nici tăria de a le duce la bun sfîrşit. Căci în meseria noastră, aşa cum arată faptele, drumul de mijloc nu prea are sorţi de izbîndă. În afară de cei care luptă în primele rînduri, ceilalţi nu-şi pot găsi locul decît în grupul încheietorilor de coloană.

Profesorul de educaţie fizică, ca oricare altul din confraţii săi, este înainte de toate educator. O modestă pregătire intelectuală îi creează o stare de inferioritate, lui şi specialităţii sale. Cuvîntul şi faptele unui astfel de profesor, bun tehnician dar sărac sufleteşte — oricît ar fi de curate — trezesc puţin răsunet în inimile şi mintea tinerilor, dornici să înveţe cît mai mult de la oricare din profesorii lor, dar mai ales de la cei care, prin natura preocupărilor, se găsesc mai aproape de ei. Lipsa de cultură umbreşte şi frînează strădaniile unui profesor, oricît de mare i-ar fi hărnicia şi puterea de sacrificiu. *Pentru a lupta cu succes în meseria noastră trebuie să ai nu numai un trup sănătos şi puternic, ci şi o minte îngrijită prin cultură şi educaţie.*

Ca să putem educa pe alţii, avem datoria de a ne cunoaşte pe noi înşine şi de a ne instrui. Pilda vie a unei purtări nedesmînţite, în care se pune de acord cugetul cu fapta, apropie elevii de profesor, îi convinge şi-i îndeamnă la acţiune constructivă. Cine se complace în nepăsare sau încurajează încetineala în muncă, ajunge sclavul lenii organice şi se va da peste cap la cel dintîi mare efort, pe care nu-l va putea ocoli. Cine munceşte cu rîvnă şi cu temei în specialitatea noastră, realizează operă frumoasă şi de durată, cine nu pune umărul cu nădejde face lucrare de mîntuială. Nu avem dreptul să ne lăudăm cu recoltă bogată, dacă ploaia şi căldura, singure, au făcut să rodească pămîntul. Dacă noi nu facem arătura în adîncime şi nu smulgem buruiana la timp, pierdem vremea de pomană.

Dacă, în anumite împrejurări, preocupări de ordin tehnic fac necesară o restrîngere în suprafaţa cîmpului nostru de activitate — pentru a se merge mai mult în profunzime — cercul influenţei noastre educative să nu fie strîmtat şi el. Să avem grijă ca, de fiecare dată, personalitatea elevilor să iasă înviorată, îmbogăţită şi întărită prin mişcare.

Să urmărim cu stăruinţă ca însuşirile pe care le dezvoltăm prin activitatea sportivă — punctualitate, spirit de tovărăşie şi de combativitate, spirit de ordine, hotărîre şi încredere, promptitudine, precizie, o ţinută îngrijită etc. — să nu rămînă localizate, aşa cum se întîmplă adeseori, numai la munca din sala de gimnastică sau de pe terenurile de sport, ci să se răsfrîngă pe toate planurile de manifestare a elevilor noştri.

Se presupune că noi cunoaştem întreaga scară a efortului şi că ştim să întrebuinţăm cu folos mijloacele prin care maşina omenească îşi reface capacitatea de muncă, în timpul cel mai scurt. Datoria noastră este de a face pe elevi nu numai să trăiască efortul, ci să-l îndrăgească şi să-l

caute, deprinzîndu-i cu toate regulile de igienă şi de viaţă, care îndepărtează eventualele lui neajunsuri.

Sînt numeroase căile prin care se poate aplica unui colectiv efortul. In perioada de creştere elevii vor fi călăuziţi pe un astfel de drum pe care, din timp, s-au luat măsurile de pază pentru sănătatea lor, fără să se forţeze limita de elasticitate fizică şi nervoasă a organismului. Eforturile exagerate — pînă cînd creşterea nu este terminată — lasă urme adînci.

La noi, mai mult decît la oricare alţii, elevii se cade să găsească dreapta măsură a timpului de odihnă şi recreaţie, faţă de ceasurile de muncă. *Nimeni nu este mai indicat a da pildă grăitoare tineretului, de modul cum se pot îmbina armonios munca încordată cu recreaţia, decît noi.*

Dacă vrem să ne păstrăm forţele mereu proaspete — ale noastre şi ale elevilor noştri — să nu lăsăm alegerea clipelor de recreaţie la voia întîmplării, ci să le urmărim şi să le organizăm cu aceeaşi grijă cu care ne desfăşurăm munca. Cine dintre noi nu-şi mai găseşte timpul să se recreeze, sau a pierdut această deprindere, devine un om încruntat, cu inima acrită, de care tineretul se fereşte. Hărnicia rodnică a tineretului îşi trage apa vie din momentele de repaus şi destindere, presărate cu pricepere la timpul potrivit, care alungă oboseala, ajută refacerea energiei şi fac plăcută reluarea muncii.

Pregătirea în instituţia de specialitate, oricît ar fi de completă, nu poate epuiza problemele misiunii noastre în continuă prefacere şi dezvoltare. Ea ne deschide drumul, ne orientează şi ne ajută să punem bazele formării noastre de viitori profesori. Cine se opreşte aici, curînd va ajunge să predea o specialitate încremenită care nu satisface nici nevoia şi nici plăcerea tineretului pentru mişcare.

Invăţătura noastră, practică şi teoretică, poate avea o mare putere de pătrundere şi răscolire în rîndurile tineretului. Ea însă trebuie împrospătată mereu şi pusă de acord cu ceea ce ştiinţa aduce nou şi cu ceea ce progresul vieţii sociale aşteaptă de la noi. Numai cine stăpîneşte pînă în ascunzişurile ei profesiunea ce şi-a ales, îşi găseşte rostul în societate şi dobîndeşte, în acelaşi timp, un criteriu sănătos în a cîntări şi munca altora. *Locul în meseria noastră trebuie cucerit în fiecare zi, prin muncă statornică.*

Sarcinile care ne stau în faţă nu sînt puţine şi nici uşoare, dar nici bucuria succesului nu este mai prejos. Nicăieri nu încolţeşte mai repede şi mai frumos sămînţa ostenelilor, ca în ţarina profesorului de educaţie fizică, cînd ogorul e bine lucrat şi îngrijit. Iar în viaţă nu se cunoaşte mai mare mulţumire decît atunci cînd, în manifestările tinerilor care ţi-au trecut prin mînă, descoperiri bunele deprinderi şi atitudini pe care tu le-ai sădit, cu mintea şi cu sudoarea ta.

Note bibliografice

Teoria i Praktika Fizicekoi Kulturi nr. 12/1956 — Moscova.

„Să îmbunătățim educația fizică a tineretului de la sate".

Rezultatele Spartachiadei popoarelor U.R.S.S. V. V. Krîjițki și G. T. Rogalev: „Călăria la Spartachiada popoarelor U.R.S.S."; A. O. Romanov: „În legătură cu rezultatele Spartachiadei popoarelor R.S.F.S.R.".

Capitolul instruire-metodică. V. P. Ceredova: „Conținutul etapei precompetiționale în antrenamentul tinerilor slalomiști"; N. P. Novoselov și I. F. Golik: „Din experiența practicii organizatorico-pedagogice a studenților de la Institutul de Cultură Fizică din Lvov"; V. T. Țarik: „Despre activitatea colectivului sportiv al uzinei de automobile „I. A. Lihaciov" din Moscova".

Lucrări de cercetări științifice. B. M. Kuzmin: „Despre metodica aplicării eforturilor mărite în antrenamentul schiorului fondist"; S. A. Kaledin: „Despre schiurile pentru sărituri".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. A. A. Kuznețov: „Cele mai bune colective sportive sătești".

Tribuna cititorului. R. L. Prager: „Probleme ale specializării sportive timpurii în patinajul artistic"; Evaporarea ca metodă de călire.

Consultații. V. A. Voronov: „Controlul zilnic efectuat de antrenor în antrenamentul schiorului-săritor".

Sportul peste hotare. A. A. Frenkin: „Metodica de antrenament a patinatorilor de viteză scandinavi"; I. N. Petuhov: „Sesiunea științifică pentru cultură fizică și sport din Bulgaria".

Cronica. De la Comitetul unional pentru cultură fizică și sport; De la Prezidiul consiliului științifico-metodic.

Disertații susținute. Sumarul articolelor și materialelor publicate în revista „Teoria și Practica Culturii Fizice" pe anul 1956.

Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 1/1957 — Moscova.

Rezultatele celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice.

Al VI-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților.

V. S. Kapitanov: „Despre stadiul actual și despre unele probleme ale dezvoltării viitoare a patinajului.

Capitolul instruire-metodică. V. P. Filin și I. T. Elfimov: „Din problemele de antrenament ale alergătorilor sovietici fruntași pe distanțe scurte și mijlocii în perioada pregătitoare"; V. M. Stankevici: „Încălzirea schiorului-slalomist"; S. V. Kaledin „Eficacitatea împingerii la săriturile de pe trambulină"; L. I. Nojkin: „Despre folosirea tactică a procedeelor de mers pe schi în antrenament și concursuri".

Lucrări de cercetări științifice. V. I. Sapoșnikova: „Despre antrenamentele de viteză ale schiorilor fruntași"; I. G. Ogoltov: „Cercetarea mersurilor combinate în cursele de schi".

Educația fizică a elevilor. S. K. Fomin și A. F. Liman: „Metodica de instruire a tinerilor schiori-biatloniști (combinata nordică) de 13—16 ani".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. B. N. Cernov: „Despre activitatea colectivelor sportive ale școlilor medii tehnice de agricultură din Kazdang și Glazov".

Critică și bibliografie. R. D. Liulko: „Greșeli vechi într-o carte nouă".

Consultații. Marcarea a două piste de alergare.

Sportul peste hotare. A. A. Frenkin: „Lecțiile și antrenamentele de schi cu copiii și tinerii în Suedia și Norvegia"; T. P. Kovalciuk: „Particularitățile organismului feminin și sportul".

Cronica. Despre rezultatele celei de a III-a Spartachiade Unionale a elevilor și despre pregătirea pentru cea de a IV-a Spartachiadă a elevilor.

Disertații susținute.

A treia ediție a jocurilor sportive internaționale prietenești ale tineretului.

D. D. Donskoi: „Analiza comparativă a tehnicii celor mai buni schiori fondiști ai U.R.S.S. și ai lumii"; V. M. Stankevici: „În legătură cu antrenarea funcțiilor diferiților analizori la schiorii slalomiști"; M. M. Bikbov: „Metoda de antrenament prin repetare pentru cursele de schi"; V. D. Sapoșnikov: „În legătură cu participarea schiorilor fondiști

sovietici la concursurile internaţionale" ; V. G. Mencikov : „Mărirea eficacităţii împingerii la mersul alternativ în trei timpi la schi".

Lucrări de cercetări ştiinţifice. I. M. Seropeghin : „Unele probleme ale respiraţiei în timpul mersului pe schi" ; G. V. Berezin : „Despre corelaţia componentelor vitezei în deplasarea pe schiuri în mersul alternativ în trei timpi" ; L. I. Iliina şi E. V. Kukolevskaia : „Cercetări encefalografice ale dinamicii proceselor corticale la sportivi".

Educaţia fizică a elevilor. N. G. Babaşkin : „În legătură cu problema organizării şi metodica desfăşurării lecţiilor de pregătire în schi cu elevii de vîrstă şcolară mare".

Participanţii la Expoziţia Agricolă Unională. I. V. Ivanov : „Organizaţiile de cultură fizică raionale" ; „Norme impuse participanţilor la Expoziţia Agricolă Unională".

Critică şi bibliografie. V. P. Ilin : Recenzia cărţii lui A. A. Tivanova „Cultura fizică la vîrsta înaintată".

Consultaţii. A. A. Volkov : „Cum se organizează un colectiv sportiv sătesc".

Sportul peste hotare. K. M. Smirnov : „Fiziologia educaţiei fizice în străinătate".

Cronica. V. G. Iakovlev : Plenara comisiei permanente pentru problemele educaţiei fizice în şcoli şi ale sportului juniorilor" ; V. D. Maliţki : „Prima plenară a consiliului central al Asociaţiei sportive voluntare săteşti „Urojai".

Disertaţii susţinute.

Theorie und praxis der körperkultur nr. 12/1956 — Leipzig

„Avertismentul flacării" de H. P. Neugebauer.

Teoria şi practica sportului. „Metode de observare în jocul de volei" de G. Feck ; „Recordmanul mondial de marş Iosif Dolezal şi antrenamentul său" de M. Fassati ; „Determinarea statistică a normelor de performanţă — o modalitate de apreciere a valorilor repetate" de A. Dietz.

Articole de medicină sportivă. „Afecţiunile tibiei la sportivii de performanţă" de dr. H. T. Nitz ; „Indicaţii pentru îngrijirea medicală a cicliştilor rutieri" de dr. S. Israel.

Discuţii. „Observaţii critice asupra paradei sportive 1956" de Hasenkrüger.

Ştiri şi cronici. Reportaj asupra sesiunii comisiei de specialitate „Educaţia fizică a copiilor şi tineretului şcolar" 28—30 iunie 1956 (W. Fiedler). Cursul de perfecţionare al Asociaţiei elveţiene de medicină sportivă din Magglingen (1—4 septembrie 1956) (dr. K. Tittel).

Recenzii. Mezö : „Şaizeci de ani de Jocuri Olimpice" (dr. W. Eichel) ; „Cea de a VII-a ediţie a Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo 1956" (W. Ehrler).

Bibliografie. Bibliografia articolelor de medicină sportivă în revistele anului 1955 (dr. K. Tittel).

Partea I. Sumarul articolelor septembrie—octombrie 1956.

Theorie und praxis der körperkultur nr. 1/1957 — Leipzig

„Noi sarcini importante pe anul 1957" de M. Ewald.

„Despre „Theorie und Praxis der Körperkultur" în anul 1957" de L. Skorning.

Teoria şi practica culturii fizice. „Unele probleme ale dezvoltării tehnicii şi tacticii în handbalul de sală" de H. Seiler ; „Analiza sezonului competiţional în anul olimpic şi propuneri pentru munca viitoare în patinajul viteză (partea I)" de H. Haase ; „Consideraţii asupra concursurilor olimpice de patinaj artistic de la Cortina d'Ampezzo" de I. Wischnewski; „Sportul de mase în parcul sportiv Friedrich Ludwig Jahn din Berlin" de P. Marschner.

Articole de medicină sportivă. „Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari" de prof. dr. D. Mateev ; „Studii asupra efortului în patinajul artistic" de L. Iacobi ; „Igiena gurii la copiii care practică sportul" de dr. R. Zuhrt.

Discuţii : „Observaţii critice asupra paradei sportului 1956" de R. Fischer ; Referitor la articolul lui K. Prümer : „Influenţa masajului asupra unghiului de îndoire" de dr. H. T. Nitz.

Ştiri şi cronici. Reportaj despre participarea la tabără pentru turism a ITVS—Praga (G. Seiler).

Ştiri.

Recenzii. Revista festivă a celui de al doilea festival al gimnasticii şi sportului german — Caietele 1—3 (H. Westphal) ; G. Kleinlein „Adîncimi învinse" (J. Haase).

Bibliografie. Bibliografia articolelor de medicină sportivă în revistele anului 1955 — partea a II-a (dr. K. Tittel) ; Sumarul articolelor din revistele teoretice de sport din străinătate — ianuarie-martie 1956 ; Sumarul articolelor din revistele de sport germane — octombrie-noiembrie 1956.

Analiza tehnică a săriturii răsturnate în poziția echer (b)

Execută : JOAQUIN CAPILLA (Mexic), campion olimpic la sărituri în apă.

Comentariu KLAUS WITTENBERGER, maestru al sportului

Prima parte a săriturii propriu-zise cuprinde bătaia cu ambele picioare exact la capătul trambulinei ; brațele întinse sînt aruncate energic prin față în sus ; poziția corpului aproape verticală, privirea îndreptată înainte (1).

Săritorul părăsește scîndura cu picioarele perfect întinse ; de asemenea, brațele sînt întinse deasupra capului, umerii ridicați iar abdomenul retras. Tot corpul este întins și rămîne o fracțiune de secundă în această poziție (2).

Săritorul începe zborul. El trebuie să rămînă încă întins pentru a căpăta suficientă înălțime. Privirea este îndreptată în sus. Picioarele însă nu sînt complet lipite ceea ce constituie o greșeală din punct de vedere estetic (3).

Centrul de greutate al corpului a atins aproape punctul mort și săritorul a început deja mișcarea de echer ; se poate observa foarte bine că vîrfurile picioarelor trebuie să fie aduse spre brațe, iar acestea coboară foarte puțin. Privirea a rămas îndreptată tot spre înainte și anume spre punctul unde brațele trebuie să atingă picioarele (poziția de echer marcată) (4).

În fotografiile 5, 6, 7 săritorul se află la punctul mort, executînd mișcarea de echer prin ridicarea picioarelor spre brațe (acesta este momentul cînd se face de obicei greșeala ca săritorul să se „așeze" în poziția de echer, adică să ajungă în poziția de echer prin lăsarea șezutei în jos și nu prin întinderea brațelor în sus și ridicarea energică a picioarelor pînă cînd ating degetele mîinilor). De remarcat înălțimea mare la care a ajuns săritorul față de trambulină. O mică greșeală o putem observa prin compararea fotografiilor 5, 6, 7 : marcarea poziției de echer nu este făcută exact în punctul mort ci puțin mai tîrziu, lucru care îngreunează într-o oarecare măsură întinderea corpului și influențează negativ timpul care rămîne săritorului spre a-și imprima o curbă perfectă pentru intrarea în apă.

Începe ultima fază a săriturii răsturnate în echer ; printr-o mișcare rapidă se face extensia capului. Picioarele rămîn pe loc iar brațele întinse alunecă pe picioare în sus.

O greșeală pe care o fac mulți săritori în acest moment este aceea că nu țin picioarele întinse și încordate din genunchi. Dacă s-ar face acest lucru, săritura ar fi mai ușor de executat, avînd totodată o notă de siguranță și eleganță (8).

Mișcarea de întindere continuă printr-un stil personal de conducere a brațelor și anume : brațele întinse se duc prin lateral pe linia corpului spre a se uni deasupra capului în prelungirea corpului. Picioarele rămîn în aceeași poziție în care au fost în punctul mort (în momentul marcării poziției de echer) tot timpul căderii.

De sezisat că în fotografia 11 picioarele au fost întinse prea mult spre înapoi și pentru a avea totuși o intrare în apă corectă, săritorul este nevoit să facă o extensie prea accentuată, ceea ce reduce din aspectul estetic al săriturii și totodată din punctajul pe care ar fi putut să-l obțină (9, 10, 11).

În fotografia 12 săritorul este pregătit pentru intrarea în apă. Brațele încă sînt în curs de a se împreuna deasupra capului. Observăm că direcția de intrare în apă este greșită și anume prea pe spate.

Săritorul a început să intre în apă. Brațele sînt în prelungirea corpului și complet întinse din coate iar abdomenul retras, ceea ce ușurează obținerea unei intrări în apă bine punctate (13).

Cu toată greșeala pe care am observat-o în partea a II-a a săriturii, intrarea în apă este corectă. Săritorul a „redresat" căderea pe spate printr-o mișcare de îndoire a corpului în față, pe sub apă, obținînd astfel un punctaj mare.

Foto : *SORIN DUMITRESCU*

(Vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

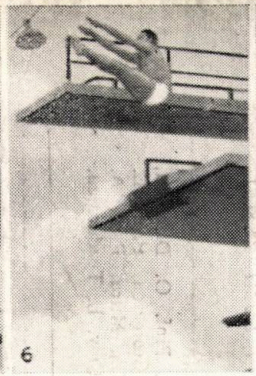
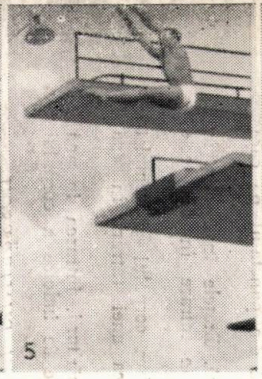
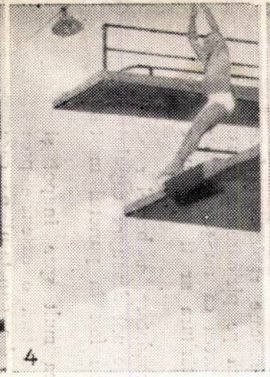
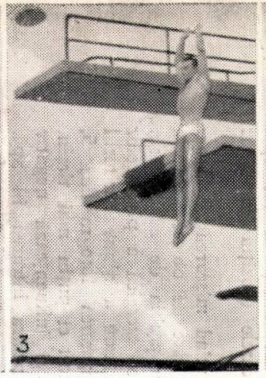
COLEGIUL DE REDACȚIE :

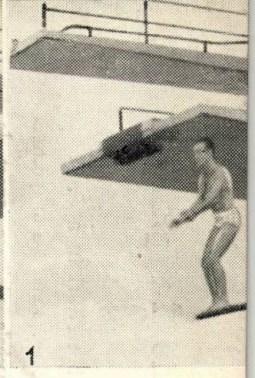
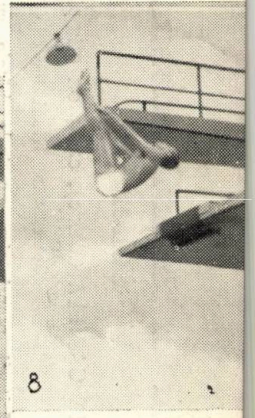
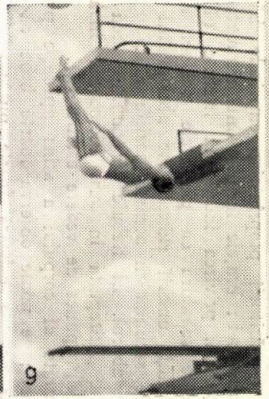
Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

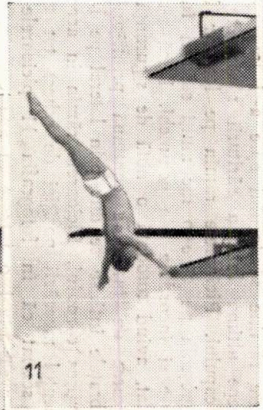
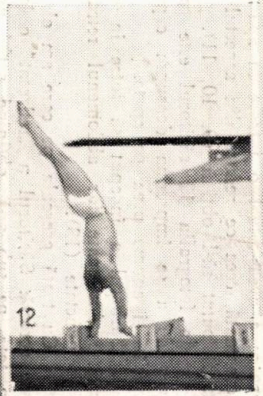
Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Campionii olimpici ai probei de schif 2 vîsle I Tiukalov și A. Berkutov (U.R.S.S.) sînt un exemplu de specializare în mai multe probe în canotajul academic.

Analiza tehnică a săriturii răsturnate în poziția echer (b)

Execută:

JOAQUIN CAPILLA (Mexic), campion olimpic la sărituri în apă

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X

6

1957

CUPRINSUL

*** : Documentul cel mai de seamă al mişcării noastre de cultură fizică 321

E. GHIBU, I. ISTRATE, GH. MITRA şi C. FLORESCU: Premisele teoretice care au stat la baza antrenamentului sportivilor romîni pentru Jocurile Olimpice de vară de la Melbourne 323

I. MIHAILA: Contribuţia cercetărilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producţie . 328

E. CHERTEŞ: Rezultatele experimentării organizării gimnasticii în producţie într-o cooperativă meşteşugărească 337

I. DRĂGAN: Aspecte fiziologice privind specializarea timpurie la natatie 346

F. SPIER: Concepţia de joc în handbal 351

M. EPURAN şi E. ROMAN: Unele aspecte psihologice ale procesului de ridicare a măiestriei sportive . 356

A. ZUGRAVESCU: Atletismul juniorilor şi aportul asociaţiilor sportive — prin prizma cifrelor . . 362

G. DUMITRESCU: Despre tactica jocului de hochei pe iarbă (II) . . 367

E. BĂIAŞU şi N. BĂIAŞU: Propuneri pentru o programă minimală de studii pentru gimnastică, la clasa V—VII, în şcolile insuficient înzestrate. (Discuţii) 371

C. BEER: Convorbire între un părinte şi un antrenor 383

СОДЕРЖАНИЕ

*** Главнейший из документов относящихся к нашему физкультурному движению 321

Э. ГИБУ. И. ИСТРАТЕ, Г. МИТРА и К. ФЛОРЕСКУ: Теоретические концепции послужившие основанием тренировки румынских сповтсменов для Олимпийских Игр в Мельбурне 323

И. МИХАЙЛА: Помощь исследований по физиологии труда в применении физкультуры в производстве . . . 328

Е. КЕРТЕШ: Результаты опытов организации производственной гимнастики в ремесленном кооперативе 337

И. ДРАГАН: Некоторые физиологические вопросы относящиеся к преждевременному специализированию в плавании 346

Ф: СПИР: Общая концепция в игре в ручной мяч 351

М. ЕПУРАН и Е. РОМАН: Некоторые психологические вопросы в процессе спортивного совершенствования . . 356

А. ЗУГРАВЕСКУ: Легкоатлетика юных и роль спортивных обществ согласно цыфрам 362

Г. ДУМИТРЕСКУ: О тактике в хоккее на траве 367

Е. БАЯШУ и Н. БАЯЩУ: Предложения минимальной программы занятий по гимнастике в V—VII классах в недостаточно оснащенных школах (В порядке обсуждения) 371

К. БЕЕР: Разговор между родителем и тренером по плаванию (Заметки) 383

SOMMAIRE

*** : Le plus important des documents concernant notre mouvement de culture physique. 321

E. GHIBOU, I. ISTRATE, GH. MITRA, C. FLORESCO: Premises théoriques qui ont servi de base à l'entraînement des sportifs roumains en vue des Jeux Olympiques de Melbourne 323

I. MIHAILA: Contribution des investigations sur la physiologie du travail à la pratique de la culture physique en production . . . 328

E. CHERTES: Resultats de l'expérimentation d'organisation de la gymnastique en production dans une coopérative 337

I. DRAGAN: Aspects physiologiques concernant la specialisation prematurée à la natation 346

F. SPIER: Concéption du jeu au handball 351

M. EPURAN et E. ROMAN: Certains aspects psyhologiques du processus de perfectionnement sportif 356

A. ZUGRAVESCO: L'athlétisme des juniors et l'apport des associations sportives selon les résultats 362

G. DUMITRESCO: Sur la tactique du jeu de hockey sur hèrbe (II) . 367

E. BAIAŞU et N. BAIAŞU: Proposition pour un programme minimal d'etudes gymnastiques pour les classes V—VII dans les écoles insuffisamment utilées . . . 371

C. BEER: Entretien entre le père d'un enfant et un entraîneur (Notices) 383

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 6 — 1957**

Documentul cel mai de seamă al mișcării noastre de cultură fizică

La 26 iunie se împlinesc 8 ani de la apariția documentului celui mai de seamă al mișcării noastre de cultură fizică, Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului.

Ca și alte activități, cultura fizică a fost îndrumată de partidul nostru pe făgașul progresului, pe baza învățăturii marxist-leniniste. Activitatea sportivă — folosită în trecut de burghezie în scopul intereselor sale de clasă — a căpătat în anii de după eliberarea țării noastre de sub jugul fascist, un puternic avînt datorită îndrumării date de partid și sprijinului organizațiilor democratice.

Hotărîrea partidului arată că această creștere nu s-a făcut pe măsura dezvoltării generale a democrației populare din țara noastră. Printre principalele lipsuri se enumerau forma de organizare necorespunzătoare, insuficienta pătrundere a sportului în rîndul maselor, lipsa de continuitate în activitatea sportivă, caracterul de elită a unor ramuri de sport, nivelul tehnic și educativ scăzut, numărul insuficient de cadre tehnice etc.

Reorganizarea mișcării sportive prin crearea organului de stat, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, a Asociațiilor sportive, sarcinile trasate acestora, precum și U.T.M.-ului, Sindicatelor, Sfaturilor Populare și altor organizații și ministere cointeresate în dezvoltarea culturii fizice, au constituit în cei 8 ani de la elaborarea hotărîrii premisele succeselor obținute în acest domeniu. Hotărîrea a înarmat mișcarea de cultură fizică cu concepția partidului despre cultura fizică ca parte integrantă a vieții social-culturale, ca mijloc de educare a tineretului, ca mijloc de mobilizare a maselor pentru construirea vieții noi.

Aplicarea acestei concepții a făcut posibilă atragerea a zeci de mii de oameni în activitatea obștească de organizare și instruire sportivă, care dau viață hotărîrii, pregătesc sutele de mii de tineri pentru trecerea normelor complexului G.M.A. și organizează competiții de masă locale și de mare amploare. Folosirea experienței proprii și a mișcării de cultură fizică din U.R.S.S. și celelalte țări frățești, punerea bazelor unor cercetări științifice și utilizarea lor în practică, a avut drept urmare creșterea nivelului performanțelor sportive. Rezultatele obținute de sportivii

noștri la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Melbourne unde țara noastră s-a clasat pe locul XI, sînt concludente.

Mergînd pe linia trasată de Hotărîre, Ordinul 49 al Ministrului Învățămîntului creează noi premise școlilor elementare și medii pentru continua lărgire a bazei de masă a activității de cultură fizică.

In toți acești ani paralel cu dezvoltarea economică și culturală a țării noastre, a crescut și mișcarea sportivă, a crescut și baza materială necesară asigurării practicării sportului. Pe lîngă stadioane, terenuri, săli și bazine de mare amploare au fost construite sute de terenuri de volei, baschet, tenis, zeci de pîrtii de schi, baze de înot, canotaj, săli de gimnastică etc. amenajate cu sprijinul organelor de stat locale. Inventarul sportiv a sporit permanent.

Condițiile create tineretului, care a făcut cunoștință cu sportul prin școală, prin competițiile din ce în ce mai numeroase, au făcut ca masele să devină dornice să participe activ la viața sportivă. Dar în privința activității de mase mai există lipsuri. Acesteia nu i s-a dat încă acel caracter organizat care să asigure practicarea continuă a sportului de către masele largi. Respectarea principiilor centralismului democratic în organizațiile sportive nu se ridică încă la nivelul cerințelor Hotărîrii.

Organizațiile sportive dovedesc încă slăbiciuni în acțiunea de stimulare a acelor tehnicieni care se consacră exclusiv cultivării sportului de masă, deși această muncă are o valoare și importanță deosebită pentru viitorul mișcării de cultură fizică. Regulamentul de clasificare a antrenorilor nu ține seamă în măsură suficientă de străduințele depuse de aceștia pentru lărgirea bazei de masă a sportului. Acest lucru se reflectă și în activitatea asociațiilor ca și în cea a antrenorilor, prin goana după rezultate imediate și preocuparea pentru acele sporturi și acei sportivi care pot da relativ ușor și repede un renume bun asociației sau antrenorului. Bazele sportive — cu tot numărul lor crescut față de anii trecuți — au devenit neîncăpătoare pentru toți cei dornici să participe la o activitate sportivă organizată. In majoritatea cazurilor, ele sînt ocupate de „echipa colectivului" iar pentru „sportivii de rînd" conducerea colectivului deseori nu mai asigură mijloacele pentru a putea practica sportul.

Rămîneri în urmă se constată la unele discipline și în privința sportului de performanță (tenis, haltere, înot, polo, schi) unde rezultatele sportivilor noștri se află încă mult sub nivelul performanțelor internaționale.

Cercetările științifice — mult mai numeroase ca în anii precedenți — adesea nu au un caracter aplicativ, nefiind încă orientate spre descoperirea și înlăturarea lipsurilor existente în metodica antrenamentului.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului își păstrează pe deplin actualitatea, ea constituind și astăzi un program de luptă pentru lichidarea lipsurilor încă existente în cadrul mișcării de cultură fizică din țara noastră.

Premisele teoretice care au stat la baza antrenamentului sportivilor romîni pentru Jocurile Olimpice de vară de la Melbourne

EMIL GHIBU, ILIE ISTRATE
GH. MITRA, CORNEL FLORESCU

Rezultatele obținute de sportivii romîni la Jocurile Olimpice de la Melbourne constituie unul dintre cele mai mari succese ale activității sportive din țara noastră. Ele sînt în mare măsură rodul muncii depuse de cadrele noastre tehnice (antrenori, medici). La baza acestei activități a stat o justă orientare în problemele metodice principale legate de această pregătire, care a ridicat aspecte noi, neîntîlnite pînă în prezent. Nu trebuie neglijat faptul că aceste Jocuri Olimpice s-au desfășurat în decembrie, într-o țară foarte îndepărtată și cu un climat neobișnuit.

Dat fiind faptul că practica a confirmat justețea acestei orientări, considerăm utilă generalizarea experienței acumulate cu această ocazie. Precizăm că ne vom opri numai asupra cîtorva din problemele metodicii antrenamentului sportiv, semnalînd metodele noi folosite pentru rezolvarea practică a acestor probleme, fără a încerca să epuizăm problema antrenamentului în toată complexitatea ei.

Menționăm de asemenea că la redactarea acestui material s-au folosit lecțiile predate antrenorilor loturilor olimpice, cu ocazia cursului organizat la începutul pregătirii, de către : E. Ghibu, M. Georgescu, I. Șiclovan, I. Istrate și M. Epuran.

În afară de aceste lecții, în articolul de față sînt incluse și concluziile trase în urma discuțiilor purtate cu antrenorii loturilor, cu ocazia ședințelor organizate periodic în etapele pregătirii.

I. Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic de formare a deprinderilor tehnico-tactice, de pregătire a capacității organismului pentru eforturi fizice și psihice intense. Ca proces pedagogic antrenamentul sportiv trebuie să rezolve sarcini generale (ale educației fizice) și sarcini specifice.

Sarcinile generale sînt : întărirea sănătății, dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice, moral-volitive și deprinderilor de mișcare.

Sarcinile specifice sînt cuprinse în pregătirea pentru obținerea celor mai bune performanțe sportive.

Pentru îndeplinirea acestor sarcini este necesar să deosebim anumite componente (părți, factori) ale antrenamentului sportiv și anume :

1) pregătirea fizică ; 2) pregătirea tehnică ; 3) pregătirea tactică ; 4) pregătirea moral-volitivă ; 5) pregătirea teoretică.

Aceste părți sînt strîns legate între ele, se condiționează reciproc și în anumite etape ale pregătirii accentul trebuie să cadă pe unele sau altele.

1. *Pregătirea fizică.* Problemele principale ce se pun în legătură cu pregătirea fizică sînt :

a) problema pregătirii fizice generale;
b) problema pregătirii fizice speciale;
c) problema raporturilor dintre cele două aspecte ale pregătirii fizice.

Pregătirea fizică generală implică rezolvarea următoarelor sarcini : dezvoltarea fizică normală (armonioasă, multilaterală), dezvoltarea calităților fizice de bază, dezvoltarea capacității funcționale a organismului.

Pregătirea fizică generală reprezintă baza procesului de învățare și perfecționare a elementelor tehnice și tactice a specializării sportive. Cu alte cuvinte, pregătirea fizică generală este o condiție principală pentru creșterea rezultatelor. Ea trebuie să ocupe un loc important în antrenamentul începătorilor (adolescenți, tineri, adulți) ca și în cel al sportivilor de categorii superioare sau maeștri. Diferă însă scopul, metodele, mijloacele și timpul acordat.

Folosirea justă a mijloacelor de realizare a pregătirii fizice generale va contribui la :

a) dezvoltarea armonioasă a corpului și dezvoltarea normală a funcțiunilor organismului ;

b) înlăturarea oboselii cauzată de specializarea sportivă ;

c) creșterea părții emoționale în antrenamente.

Este necesar să arătăm că „pregătirea fizică generală condiționează valoarea performanțelor nu numai la început, ci în tot cursul evoluției unui sportiv" (Dr. M. Georgescu).

În afară de cele patru calități fizice de bază (forța, viteza, rezistența și îndemînarea) mai deosebim numeroase calități fizice specifice (de exemplu viteza de reacție la boxeri, la portarul de fotbal) care sînt aspecte ale calităților fizice de bază în diferite ramuri de sport și la diferiți sportivi.

Antrenorul trebuie să stabilească forma concretă de manifestare a calităților fizice în sportul respectiv și — în funcție de aceasta — să aleagă mijloacele mai potrivite.

Pregătirea fizică specială trebuie să se facă în strînsă concordanță cu tehnica și acțiunile tactice specifice unei anumite ramuri de sport.

Pe măsura creșterii măiestriei sportive, în toate perioadele, tot mai mult loc îl ocupă în antrenamente exercițiile speciale legate de dezvoltarea calităților fizice necesare și însușirea tehnicii.

Prin urmare, pregătirea fizică duce la creșterea rezultatelor sportive, numai în condițiile îmbinării ei cu pregătirea tehnică, tactică și psihică. Numai în acest fel se poate asigura formarea legăturilor complexe reflex condiționate necesare. Cu alte cuvinte, numai astfel se poate realiza o activitate coordonată a tuturor organelor și sistemelor organismului, necesară eforturilor intense.

În sfîrșit, trebuie să arătăm că la sportivii avansați mijloacele pregătirii fizice vor fi cît mai apropiate de specificul sportului respectiv ; la începători, aceste mijloace vor fi cît mai multe și mai variate.

2. *Pregătirea tehnică* are drept scop formarea deprinderilor de mișcare (tehnice) și perfecționarea lor. Tehnica (forma) mișcărilor joacă un rol important în acțiunile sportivului și condiționează eficacitatea lor.

Putem vorbi de o tehnică bună numai în măsura în care ea corespunde sarcinilor concrete, particularităților individuale și condițiilor în care se desfășoară mișcarea. Prin urmare, greu am putea vorbi despre forme perfecte ale mișcării, sau cum se mai obișnuiește să se spună, stiluri perfecte. În însușirea tehnicii sportive este important, ca după stabilirea ei la începutul activității, s-o modificăm, în special în detalii, conformînd-o cu modificările intervenite în dezvoltarea sportivului (modificări fizice, tactice, moral-volitive).

3. *Pregătirea tactică.* În activitatea sportivă, prin tactică se înțelege totalitatea formelor, mijloacelor și procedeelor îndreptate spre atingerea scopului, subordonate unui anumit plan și în concordanță cu situațiile speciale ale luptei sportive.

Elementele esențiale ale tacticii sînt : capacitatea sportivilor de a se orienta în condiții schimbătoare, de a analiza rapid situațiile concrete, de a executa precis și la timp acțiunile necesare rezolvării situațiilor din concurs.

Deci pregătirea tactică nu poate fi redusă la procedee de activitate standard, la scheme șablon. Învățarea acțiunilor și combinațiilor tactice dinainte pregătite, trebuie privită ca un procedeu didactic, ce servește ca exercițiu pentru dezvoltarea aptitudinilor și capacităților tactice. Aceste combinații servesc uneori și ca mijloc direct pentru rezolvarea acțiunilor tactice în condițiile luptei sportive. Este însă inadmisibil ca aceste combinații (acțiuni) dinainte pregătite, să devină mijloace standard în rezolvarea sarcinilor tactice.

Nu trebuie neglijat faptul că între tactica și tehnica sportivă există o strînsă interdependență. Astfel, conținutul tacticii depinde de nivelul tehnicii, după cum îmbogățirea și varietatea procedeelor tehnice se dezvoltă în strînsă dependență cu schimbările survenite în tactică.

În pregătirea tactică, trebuie să se dea o atenție deosebită:

a) dezvoltării gîndirii tactice ; b) dezvoltării capacității de a putea aplica cunoștințele și deprinderile însușite în condiții concrete (de concurs).

4. *Pregătirea moral-volitivă* a sportivilor trebuie să străbată ca un fir roșu întreg procesul de antrenament.

În procesul antrenamentului sportiv se dezvoltă nu numai calitățile fizice ci și cele morale : patriotismul, colectivismul, cinstea, modestia, curajul. Trebuie să se dea o atenție deosebită edu-

cării responsabilității morale a sportivilor față de munca lor și față de performanțele sportive proiectate.

În ceea ce privește dezvoltarea calităților de voință, nu trebuie să se uite că aceasta este în legătură directă cu dezvoltarea fizică, cu nivelul cunoștințelor tehnico-tactice, cu calitățile morale. Prin urmare pregătirea fizică, tehnică, tactică și morală formează acea bază care condiționează „puterea de înfăptuire", calitățile de voință.

Deseori, în practica sportivă, se observă cum tenacitatea, dîrzenia, suplinesc lipsurile tehnice, tactice, fizice. Însă pentru obținerea unor rezultate înalte, calitățile de voință trebuie să aibă ca reazem un ridicat nivel tehnic, tactic, funcțional.

Dezvoltarea calităților de voință este departe de a se reduce la obișnuitele îndemnuri date sportivilor înainte de concurs. Dezvoltarea calităților de voință trebuie să fie preocuparea sistematică a antrenorului în cadrul procesului instructiv-educativ.

Printre condițiile care înviorează educarea calităților de voință amintim : necesitatea respectării particularităților individuale în alegerea mijloacelor și procedeelor de stimulare în învingerea greutăților, exigență în îndeplinirea sarcinilor, punctualitate, etc.

5. *Pregătirea teoretică.* Pentru ușurarea înțelegerii procesului de antrenament, pentru dezvoltarea posibilităților de contribuție a sportivilor la alcătuirea și aplicarea programelor, este necesar ca aceștia să-și însușească unele probleme teoretice de metodică a antrenamentului, de fiziologie, control medical, igienă.

Sportivul care nu are o minimă pregătire teoretică în problemele antrenamentului sportiv, nu va fi capabil să-și analizeze tehnica și tactica proprie, va înțelege greu necesitatea indicațiilor antrenorilor.

Încălzirea. Prin încălzire se înțelege pregătirea pe care o fac sportivii înainte de activitatea propriu-zisă, pregătire ce constă în aplicarea diferitelor complexe de exerciții fizice și are drept scop atingerea stării optime a capacității de lucru a organismului. Aceasta se face prin influențarea (reglarea, coordonarea) activității diferitelor organe, aparate și sisteme ale organismului : sistemul nervos central, sistemul cardiovascular, aparatul respirator, neuromuscular etc.

Încălzirea reprezintă o parte integrantă a procesului de antrenament și a activității competiționale. Ea reprezintă de asemenea un mijloc de combatere a manifestărilor negative (starea de febră și apatie) ale stării de start.

În practica sportivă s-au stabilit două feluri de încălzire : generală și specială. Încălzirea generală are drept scop „ridicarea stării generale funcționale a organismului, în întregime, la nivelul optim de lucru" (A. N. Krestovnikov). Încălzirea specială are drept scop „stabilirea legăturilor reciproce între structura mișcărilor și acele procese nervoase care stau la baza lor" (A. N. Krestovnikov).

Pentru înțelegerea și aplicarea justă a încălzirii este necesar să ținem seama de următoarele :

a) încălzirea favorizează efortul ; prin pregătirea treptată a organismului pentru efort, se obține o stare de excitabilitate optimă a scoarței, se realizează o stare de bătătorire a căilor nervoase, se intensifică procesele vegetative, se favorizează procesele locale (în special în mușchi) ;

b) durata optimă a încălzirii variază între 15—30 minute (în raport de particularitățile individuale și ramura sportivă). Ritmul de execuție al încălzirii depinde de natura probei și mediu.

Forma sportivă. Prin forma sportivă se înțelege starea sportivului, caracterizată prin capacitatea de a obține performanțe înalte, de a realiza constant aceste performanțe în cursul unei perioade relativ îndelungate.

Prin urmare, forma sportivă nu este un fenomen întîmplător, de moment, ci rezultatul procesului de pregătire și constituie o problemă de strictă individualizare.

Pentru obținerea și păstrarea formei sportive se cere îndeplinirea următoarelor condiții :

a) activitatea sistematică și continuă de-a lungul întregului an ;

b) dozarea corespunzătoare a eforturilor ;

c) respectarea sarcinilor perioadelor de antrenament ;

d) stabilirea justă a calendarului sportiv în concordanță cu creșterea efortului ;

e) respectarea regulilor igienice și a controlului medical (respectarea regimului de viață, refacerea organismului după antrenamente, concursuri).

Printre indicii mai importanți ai formei sportive menționăm :

a) rezultatele înalte obținute de sportivi la antrenamente și concursuri ;

b) greutatea corpului constantă ;

c) datele optime ale examenului aparatului cardiovascular (puls, tensiune arterială) ;

d) date referitoare la activitatea nervoasă superioară ;

e) poftă de mîncare, somn normal, bună dispoziție.

Eforturile intense-optime. Practica sportivă din ultimul timp arată că efortul poate fi mărit în antrenamente, fapt care contribuie la îmbunătățirea rezultatelor sportive, fără a dăuna sănătății.

Numeroase cercetări au arătat că posibilitățile fiziologice ale organismului sînt mult mai mari decît cele manifestate în cadrul activității efectuate în condiții obișnuite.

Astfel s-a constatat că, cu cît procesele de consum se desfășoară mai intens, cu atît mai repede și în proporții mai mari se desfășoară și procesele de refacere.

Concluziile practice ce pot fi enunțate în problema aplicării eforturilor intense-optime, sînt următoarele :

1. Intensificarea activității diferitelor organe și sisteme ale organismului (sistemul nervos, sistemul muscular, aparatul circulator etc.), duce la formarea unor noi legături reflex condiționate, legături ce nu se formează în cazul unor eforturi moderate.

2. Pentru dezvoltarea capacității de efort a organismului, este indicat ca în lecțiile de antrenament să se includă elementul întrecere. Lecțiile de antrenament trebuie să stimuleze interesul sportivilor, să creeze un fond emoțional ridicat, să-i predispună la depunerea unor eforturi fizice intense. Este necesar să arătăm că plictiseala ce uneori intervine în cadrul perioadelor de pregătire, plictiseală ce frînează considerabil aplicarea eforturilor intense se datorește și monotoniei lecțiilor de antrenament.

3. În aplicarea eforturilor intense trebuie să respectăm principiul gradării treptate a efortului atît într-o lecție cît și într-o serie de lecții.

4. Este necesară stabilirea intervalelor optime între efectuarea exercițiilor în cadrul unei lecții ca și între diferitele lecții.

5. Aplicarea eforturilor intense-optime trebuie să se refere nu numai la caracterul antrenamentelor (densitate, număr de repetări al exercițiilor, durată etc.) ci și la stabilirea concursurilor (de control, oficiale). Mărirea numărului concursurilor și planificarea lor judicioasă în cadrul procesului de antrenament contribuie hotărîtor la îmbunătățirea performanțelor.

6. Pentru a nu se ajunge la rezultate negative, utilizarea eforturilor intense trebuie să fie însoțită de un control medical riguros și sistematic.

Individualizarea antrenamentului sportiv reprezintă o problemă de a cărei rezolvare depind în cea mai mare măsură rezultatele. Problema individualizării a fost pusă din necesitatea respectării particularităților individuale ale sportivilor.

Individualizarea este o problemă ce se referă la aproape toate laturile antrenamentului : metodica de predare, dezvoltarea și pregătirea fizică, dozarea efortului, planificarea etc. Ea reprezintă un important mijloc de luptă împotriva șablonului, a formalismului în pregătirea sportivilor.

Prin urmare, alegerea metodelor de predare, fixarea mijloacelor specifice, a sporturilor complimentare, stabilirea volumului efortului pentru fiecare lecție, a duratei perioadei de antrenament, a timpului de lucru și odihnă, toate aceste probleme trebuie rezolvate în strînsă dependență cu particularitățile individuale (fizice, tehnice, moral-volitive, pregătire teoretică) ale sportivilor.

Lecția de antrenament este forma de bază a organizării procesului pedagogic al antrenamentului sportiv. Pentru realizarea acestui proces unitar, în alcătuirea lecțiilor este necesar să ținem seama de următoarele :

1. În lecțiile de antrenament sportiv, se realizează în strînsă legătură sarcini complexe.

2. Îndeplinirea științifică a sarcinilor lecției nu se poate face fără o rațională determinare a conținutului și structurii acesteia.

Pentru alcătuirea lecției, în primul rînd trebuie să se determine locul ei în lanțul lecțiilor, deci temele (sarcinile) ei. Acestea trebuie să corespundă planificării materialului în etapa respectivă.

În alcătuirea lecției antrenorul trebuie să plece de la temele (sarcinile) ei, de la specificul materialului, parti-

cularităţile sportivilor şi condiţiile concrete de lucru.

În stabilirea conţinutului şi succesiunii exerciţiilor în diferitele părţi ale lecţiei se va ţine seama de următoarele :

a) în partea pregătitoare (încălzirea) este contraindicată includerea exerciţiilor care cer efort mare (exerciţii de forţă intense, alergări de viteză susţinute, un număr mare de sărituri etc.);

b) nu este permisă înlocuirea creşterii treptate a eforturilor cu o încălzire foarte intensă, de scurtă durată, deoarece cercetările şi practica au arătat că efortul intens brusc în încălzire nu dă posibilitatea organismului să pună în stare optimă capacităţile funcţionale;

c) în formarea deprinderilor tehnico-tactice este necesară îndeplinirea următoarelor condiţii :

— o stare optimă de lucru a organismului (reprezentată în special printr-o stare corespunzătoare a sistemului nervos central) ;

— în timpul formării unei deprinderi noi, scoarţa cerebrală trebuie să fie liberă de alte activităţi.

Pentru îndeplinirea acestor condiţii este necesară stabilirea corespunzătoare a succesiunii materialului, aplicarea unor exerciţii pregătitoare — ajutătoare, cît şi buna organizare a locului de efectuare a lecţiei ;

d) succesiunea exerciţiilor în partea fundamentală depinde de sarcinile lecţiei şi de pregătirea sportivilor. Totuşi, practica a arătat că în general este bine să se respecte următoarea ordine :

1) exerciţii de învăţare sau perfecţionare a tehnicii ;

2) exerciţii pentru dezvoltarea vitezei;

3) exerciţii pentru dezvoltarea forţei;

4) exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei.

Planificarea procesului pedagogic şi evidenţa activităţii reprezintă o condiţie de bază în îndeplinirea ştiinţifică a sarcinilor antrenamentului sportiv. Prezenţa planurilor dă posibilitatea stabilirii obiectivelor şi mijloacelor de realizare a acestora, atît pe perioade apropiate cît şi îndepărtate. În planificarea muncii antrenorul va porni de la obiective, gradul de antrenament, vîrsta şi particularităţile sportivilor, condiţiile de lucru, folosind totodată cunoştinţele sale de pedagogie, psihologie, fiziologie şi metodică.

Modul de efectuare a planificării şi evidenţei muncii trebuie să fie simplu, concret, să poată suferi transformări, să traducă în practică succesiunea şi perspectiva activităţii.

Pentru întocmirea unei planificări juste a activităţii este necesar :

a) să se cunoască şi să se stabilească obiectivele ;

b) să se precizeze veriga principală (sarcina de bază pentru o anumită perioadă) ;

c) să se selecţioneze mijloacele necesare.

În ceea ce priveşte documentele de planificare propriu-zise este necesară alcătuirea următoarelor planuri :

1. Planul grafic al perioadelor de pregătire şi concursuri, care cuprinde obiectivele de performanţă şi de antrenament, etapele de pregătire în funcţie de pericadele de antrenament şi mai ales de competiţii, concursurile de control, evoluţia densităţii lucrului şi a formei sportive, repartiţia şi îmbinarea din punct de vedere al greutăţii specifice a factorilor antrenamentului.

2. Planul de muncă pe etape (planul curent operativ) care cuprinde obiectivele intermediare, grupele principale de exerciţii, normele de control şi ciclul de lecţii.

3. Planul conspect al lecţiei.

Practica a confirmat valabilitatea bazelor teoretice concretizate în acest material şi imprimate în pregătirea sportivilor noştri. Rezultatele obţinute la Jocurile Olimpice au demonstrat că sportivii noştri, în marea lor majoritate, au menţinut forma sportivă obţinută încă din luna iulie, pînă în decembrie. Cu mici excepţii toţi sportivii noştri au repetat în cadrul Jocurilor Olimpice rezultatele maxime obţinute în ţară, iar unii au reuşit chiar să le depăşească. Trebuie ţinut cont că printre sportivii străini participanţi la Jocurile Olimpice au fost dese cazurile cînd cei care au bătut recorduri în lunile mai—iulie sau octombrie, în cadrul Jocurilor Olimpice au concurat slab, cu mult sub posibilităţile lor.

Experienţa cadrelor noastre de tehnicieni în principalele probleme ale antrenamentului sportiv trebuie preluată şi îmbunătăţită continuu. În acest fel, se va cristaliza şi închega o concepţie unitară proprie asupra antrenamentului sportiv fapt ce va contribui la asigurarea unei dezvoltări ştiinţifice a activităţii sportive din ţara noastră.

Contribuția cercetărilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producție *)

Dr. I. MIHĂILĂ

În această lucrare ne propunem să prezentăm contribuția pe care o pot avea cercetările de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producție, precum și învățămintele care se pot trage din aceste cercetări pentru metodologia culturii fizice în general.

Mobilul acestei cercetări a fost determinat de următoarele împrejurări :

1. Într-o conferință despre „Educația fizică și igiena muncii", pe care am ținut-o în anul 1948/1949 la primele cursuri de igiena muncii organizate de Ministerul Sănătății, am căutat să scot în evidență scopul și mijloacele celor două discipline și să arăt modul cum se sprijină reciproc în acțiune. Cu acel prilej am combătut punctul de vedere potrivit căruia munca fizică ar putea suplini cultura fizică.

Bazat pe cunoștințele pe care le posedam la acea epocă despre activitățile profesionale, am schițat chiar o clasificare a meseriilor după mediul de muncă, după natura și intensitatea efortului predominant în ele. În ceea ce privește efectele igienice ale culturii fizice asupra diverselor categorii de profesiuni și contribuția ei la sporirea capacității de muncă, am arătat atunci că această latură a culturii fizice nu era încă experimentată.

De atunci și pînă astăzi literatura de specialitate n-a înregistrat în această direcție decît încercări foarte timide, iar puținele date care au fost obținute nu pot fi încă generalizate, ceea ce denotă că această problemă se află încă în faza inițială, fără să-și fi precizat măcar metodele de lucru.

2. Campania inițiată de guvern în anul 1952, pentru sporirea productivității muncii în industria carboniferă extractivă și care s-a făcut cu participarea largă a reprezentanților diferitelor sectoare de activitate economice și culturale, a angajat în această acțiune și Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, care și-a trimis un delegat pentru studierea posibilităților de aplicare a culturii fizice la mineri, pentru sporirea capacității lor de muncă.

Cît privește aplicarea culturii fizice în producție, în muncile subterane, după știrea noastră nu au fost semnalate pînă în prezent rezultate și nici încercări de aplicare.

3. La începutul anului 1956, un bun antrenor al asociației sportive din sectorul industriei lemnului, a avut sarcina să studieze — pe teren — posibilitățile introducerii culturii fizice în producție la muncitorii forestieri, în etapa de recoltare a lemnului. Cu această ocazie el a urmărit să semnaleze și elementele excepțional dotate, avînd perspective de a realiza performanțe atletice. În timpul scurt cît antrenorul a stat în contact cu muncitorii forestieri, pe locul de producție, aceștia au arătat multă bunăvoință, participînd cu interes la unele programe de înviorare.

4. În legătură cu tema comunicării noastre am cules o serie de informații în cea mai mare întreprindere din industria ușoară, în care am făcut în ultimii doi ani unele cercetări în legătură cu munca la banda rulantă. În această întreprindere preocuparea cadrelor de cultură fizică de a pune această disciplină în slujba muncii profesionale este inexistentă. Grija lor se rezumă la selecționarea și

*) Lucrare elaborată în secția de fiziologia muncii a Institutului de igiena muncii și boli profesionale din R.P.R.

antrenarea elementelor dotate pentru echipele reprezentative și uneori la pregătirea sumară a muncitorilor pentru concursurile sportive ocazionale, de masă. Măsura în care această activitate contribuie la sporirea capacității de muncă și la mărirea productivității muncii rămîne o problemă de cercetat ; totuși, trebuie să semnalăm participarea activă a unor fruntași în producție la manifestările de cultură fizică.

Cele relatate pînă aici oglindesc criza metodologică care există în problema posibilităților de aplicare a culturii fizice în producție. De altfel, acest lucru rezultă și din materialul teoretic în legătură cu principiile de bază ale culturii fizice. Astfel, în tratatele de specialitate se subliniază că unul din obiectivele principale ale culturii fizice este sporirea capacității de muncă. Dar, în această privință există curent opinia care susține că realizarea în practică a acestui obiectiv se poate obține indirect, prin efectele generale ale culturii fizice asupra organismului. Ne rezumăm a reproduce doar două citate dintr-un articol al autorului sovietic A. A. Volkov, publicat în caietul documentar de medicina culturii fizice nr. 3/1953, în care, referindu-se la aprecierile lui I. P. Pavlov asupra efectului culturii fizice, spune : „I. P. Pavlov consideră cultura fizică drept unul din factorii puternici de întărire a sănătății și de creștere a capacității de muncă". Același autor, în altă parte a articolului, afirmă : „Cultura fizică are mare importanță în procesul muncii ; organizarea activității sportive în masă, efectuarea gimnasticii înainte de muncă și în cursul muncii cu muncitorii din uzine, fabrici, colhozuri, instituții, contribuie la creșterea productivității muncii".

Nu există pedagog sau om de știință cu o activitate mai generală care în preocupările sale să nu fi avut contingență cu problema culturii fizice și să nu facă aprecieri pozitive asupra ei. Trebuie să precizăm însă că aceste simple enunțări nu rezolvă cîtuși de puțin problema aplicării culturii fizice în producție. Aplicarea culturii fizice în producție necesită o continuă adaptare la felul de activitate al oamenilor, activitate care se schimbă odată cu progresul tehnic. Într-adevăr, evoluția tehnicilor de producție, mecanizarea și automatizarea muncilor, fac zi de zi progrese uimitoare, încît denumirile pe care le poartă la un moment dat diferitele profesiuni își schimbă total conținutul.

La baza lucrării noastre stă materialul adunat dintr-o serie de cercetări la care am colaborat sau pe care le-am condus, din anul 1950 și pînă acum, în cadrul secției de fiziologia muncii a Institutului de igiena muncii și boli profesionale. Aceste cercetări se referă la cîteva profesiuni de bază din unele industrii ale țării: metalurgică, carboniferă, forestieră, extractivă a petrolului și de confecții.

Pentru ilustrarea tezei noastre că aplicarea culturii fizice în producție necesită o continuă adaptare la felul de activitate al oamenilor și că deci metodologia de aplicare a ei se schimbă odată cu progresul tehnic, vom prezenta profilul fiziologic la o serie de profesiuni din două ramuri industriale : din industria grea și anume din sectorul exploatării cărbunelui și din industria ușoară, sectorul confecții textile.

Aceste două sectoare industriale ne poartă de la început în două medii de muncă și activități cu totul deosebite.

În mediul de muncă din sectorul exploatării cărbunelui, cu excepția căilor principale de acces este un întuneric compact, doar în fundurile abatajelor licăresc lămpile de miner care împrăștie într-un cadru limitat o luminație ce nu depășește 15—30 luxi ; de asemenea sînt supărătoare zgomotele de intensitate submaximă ale perforatoarelor sau ale ciocanelor de abataj, care ajung la 1200 lovituri pe minut în rocă și pîclele dense de praf care în timpul forării și al lopătării ajung în medie la 17,853 particule pe cmc/aer. Praful scos din găurile făcute în rocă însumează zeci de kg într-un singur schimb ; în unele abataje umiditatea atinge valori de 100% ; temperatura variază între 18°—21° în înaintările în steril și în abatajele frontale și între 24°—32° în abatajele cameră, în unele abataje ajungînd chiar pînă la 40° ; în galeriile de acces sînt curenți de aer cu intensități variate de la 0,4 m/sec la 2 m/sec ; uneori sînt prezente și gaze toxice, provenite din explozie sau ieșite din rocă. În acest mediu de muncă, echipa formată din trei oameni desprinde din rocă cu ciocanul de abataj sau prin explozie, încarcă cu lopata și transportă, 20—30 tone de cărbune într-un schimb. În afară de aceasta, transportă lemnăria pentru armare și execută această armare cu măiestrie de dulgher. Iată un tablou foarte schematic al muncii din subterane.

Cît privește mediul de muncă din industria de confecții, întreprinderea pe care am studiat-o se află instalată într-o construcție nouă, cu încăperi spațioase, bine luminate, ventilate cu aer condiționat, în care muncitorii pot să lucreze și în timpul iernii în flanele de sport fără mîneci. În acest mediu de muncă huruitul motoarelor de la mașinile de cusut produce un zgomot de o intensitate submaximă, iar ritmul de muncă al muncitorilor de la mașinile de cusut este foarte viu. Muncitorii stau încordați, sub o tensiune nervoasă continuă. Aici întîlnim locuri de muncă în care sînt mînuite de către femei baloturi de stofă cu greutăți neobișnuite, de 40—60 kg. Sute de muncitori și muncitoare efectuează munca de călcat cu mașini care ating greutatea de 10 kg, lucrează cu spatele încovoiat, concentrați asupra lucrului „la mînă".

Dacă vom încerca să analizăm mai de aproape activitățile din industria cărbunelui vom constata că ele includ numeroase profesiuni cu munci foarte variate. O bună parte din aceste munci se execută la suprafață, la depozitul de lemnărie, unde se pregătește materialul lemnos pentru subterane. Munca aceasta este identică cu cea din întreprinderile de cherestea. La suprafață se mai întîlnesc numeroasele profesiuni din atelierele de întreținere, metalurgice, lemnărie, etc. Tot la suprafață se desfășoară și munca de preparare care cuprinde sortarea și pregătirea cărbunelui pentru beneficiari. În sectorul de preparare, sortarea cărbunelui se face manual, de către muncitoare, pe bandă rulantă. Majoritatea operațiilor din acest sector sînt însă mecanizate.

Amintim în cele din urmă munca propriu-zisă de exploatare a cărbunelui din care am studiat cele trei profesiuni (miner, ajutor de miner și vagonetar), cuprinse în trei feluri de abataje. Rezultatele acestor cercetări le dăm în tabelele care urmează.

Procesul de muncă al minerilor întrunește operațiuni de forare, lucrul cu ciocanul de abataj, armare, lopătare, tras cu sapa și manevrarea vagonetelor goale și pline. Aceste operațiuni solicită intens și multilateral organismul muncitorilor. În tabelul nr. 1 redăm valorile medii ale metabolismului energetic pe operațiuni și abataje.

Tabelul nr. 1

Metabolismul energetic pe operațiuni în trei feluri de abataje studiate

Locul de muncă	Operațiunea	Vo/1/nt	$O_2$1/m	Cal./h
Abataj cameră	— Forare	26,16	0,966	284
	— Lucrul cu ciocanul de abataj	24,93	0,944	277
	— Lopătare	40,60	1,645	481
	— Tras cu sapa	37,31	1,345	400
	— Armare	39,87	1,588	464
	— Manevrarea vagonetelor pline	39,09	1,529	439
Abataj frontal	— Lucrul cu ciocanul de abataj	19,98	0,975	277
	— Lopătare	21,69	1,072	312
Inaintarea în steril	— Forare	19,53	0,674	208
	— Lucrul cu ciocanul de abataj	20,30	0,810	235
	— Lopătare	30,78	1,695	484
	— Tras cu sapa	31,54	1,474	432
	— Manevrarea vagonetelor goale	21,35	0,934	263
	— Manevrarea vagonetelor pline	39,89	1,923	544

Operațiunile pe care le-am analizat din punct de vedere energetic se repartizează deosebit asupra celor trei profesiuni din subteran: miner, ajutor de miner

și vagonetar. În raport cu această repartiție cheltuiala de energie pentru cele 8 ore de muncă și pentru 24 ore va fi diferită la aceste profesiuni. Acest lucru îl ilustrăm în tabelul nr. 2.

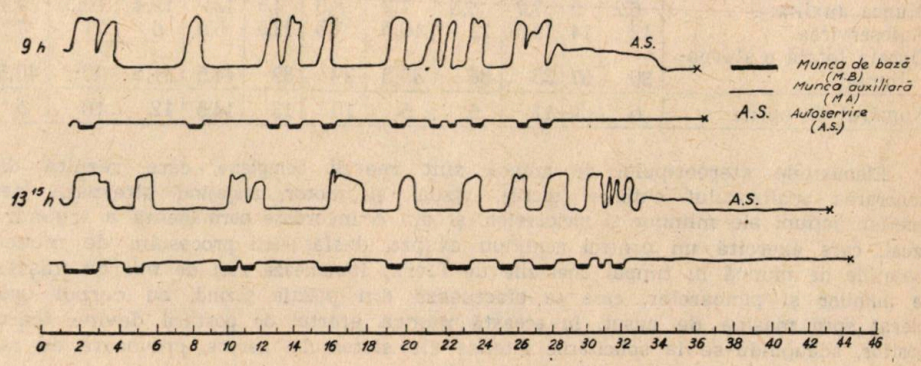
Tabelul nr. 2

Cheltuieli de energie în munca mineră pe 8 ore de lucru și 24 ore, pe profesiuni și abataje

Profesiunea	Abataj cameră		Abataj frontal		Înaintări în steril	
	cal. 8 ore de lucru	cal. 24 ore	cal. 8 ore de lucru	cal. 24 ore	cal. 8 ore de lucru	cal. 24 ore
Miner	2523	4213	2222	3908	2220	3656
Ajutor miner	2941	4631	2355	4034	2657	4331
Vagonetar	3441	5302	—	—	3020	4585

Din profesiogramele muncitorilor angajați direct în exploatarea cărbunelui precum și din datele cheltuielii de energie a acestora, constatăm că ei depun o activitate multilaterală complexă, cu o mare varietate de operațiuni, și cu un efort — apreciat după consumul de oxigen — de intensitate submaximă. Munca minerilor devine însă „muncă grea" din cauza condițiilor de mediu caracteristice muncii subterane. Din cele relatate mai sus asupra structurii muncii din industria minieră, am văzut că ea cuprinde o diversitate de munci cu numeroase profesiuni, cu noxe frecvente care pot afecta capacitatea de muncă a minerilor.

În cazul în care vrem să aplicăm cultura fizică în acest mediu, cu scopul de a obține sporirea capacității de muncă, această acțiune necesită o metodologie care să țină seama de condițiile în care se desfășoară procesul de muncă al fiecărei profesiuni, precum și de influențele pe care munca respectivă și complexitatea factorilor de mediu le exercită asupra oamenilor la locurile respective de muncă.



Variațiile stereotipului dinamic în două momente diferite ale zilei de muncă

Dacă un material de cercetare ca cel prezentat de noi depășește posibilitățile de studiu și analiză ale unui organizator de cultură fizică izolat (instructor, antrenor, profesor, etc.), el trebuie să constituie însă neapărat obiectul de cercetare pentru catedrele de cultură fizică de la institutele de specialitate, a căror preocupare de bază va trebui să fie tocmai elaborarea metodicii aplicării culturii fizice în producție. O asemenea preocupare va da activității acestor catedre un conținut știin-

tific şi va contribui la ridicarea prestigiului catedrelor de cultură fizică din institutele tehnice. O astfel de activitate este iniţiată la Institutul de Mine din Bucureşti.

★

Analizînd munca din industria de confecţii constatăm că şi aici există un mozaic de profesiuni. De la început facem precizarea că munca industrială de confecţii se deosebeşte total de munca de croitorie din ateliere şi întreprinderile mici. Pentru industrializarea confecţiilor a fost necesară divizarea muncii în mai multe meserii cu activităţi limitate : maşinişti, călcători, şabloneri, richtuitori, spanişti, alimentatori, etc. În sistemul de muncă cu flux continuu, specializarea se face chiar şi în cadrul aceleiaşi meserii, prin divizarea ei pe operaţiuni, încît pe un anumit loc de muncă, un lucrător va executa o singură operaţie în tot timpul celor opt ore de lucru, mereu aceeaşi, ani de-a rîndul.

Ca şi în cercetările din industria carboniferă, în industria de confecţii ne-am limitat numai la studiul a 2 profesiuni reprezentative, maşinişti şi călcători, ale căror caracteristici fiziologice le redăm în tabelele ce urmează.

Activitatea maşiniştilor a fost studiată cu ajutorul dinamicii stereotipului de muncă, prin care se pot urmări tulburările de coordonare şi variaţiile ritmului de muncă din cursul zilei de lucru, ca indici ai stării capacităţii de muncă.

În tabelul nr. 3 dăm în secunde caracteristicile elementelor componente ale stereotipului de muncă, de la o bandă rulantă cu confecţii uşoare, care realizează o producţie de 280—320 bucăţi în 8 ore.

Tabelul nr. 3

Durata elementelor componente ale stereotipului de muncă la un grup de la o bandă rulantă de confecţii uşoare (în secunde)

Elementele stereotipului de muncă	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Munca de bază	11,8	14	20,2	17,5	18,3	13.1	15,6	23,1	13,1	8,5	14,9
Munca auxiliară	6,2	9	7,7	6,5	7,2	8,0	4,6	12,9	10,4	10,5	5,7
Autoservirea	12	14	14,5	12	10,5	7,5	13,5	8,5	6	21	7
Durata totală a stereotipului	30	37	36	36	35,5	29	39	44,5	31,5	40	40,5
Numărul de opriri	6	3	11	5	5	10	13	14,5	12	10	5

Elementele stereotipului de muncă sînt reacţii complexe, care rezultă din cooperarea analizorului cutanat (tactil), vizual şi motor, angajînd alternativ sau simultan acţiuni ale mîinilor şi picioarelor, şi din o încordare permanentă a organului vizual, care exercită un control continuu asupra desfăşurării procesului de muncă. Operaţiile de muncă în timpul unei zile de lucru, însumează zeci de mii de mişcări ale mîinilor şi picioarelor, care se efectuează din poziţia şezînd, cu corpul uşor aplecat spre maşina de cusut. În această muncă efortul de postură devine foarte obositor, adăugîndu-se la solicitările intense ale sistemului nervos, provocate de rapiditatea mişcărilor din operaţiile de muncă.

Din analiza dinamicii stereotipului de muncă reiese încă un fapt cu o semnificaţie deosebită pentru metodica culturii fizice în producţie şi anume: ritmul stereotipului de muncă nu este menţinut la fel de toate muncitoarele, pe toată durata zilei de muncă. Unele muncitoare termină ziua de muncă cu un ritm mai scăzut, datorită manifestărilor fenomenelor de oboseală, altele însă termină ziua de muncă într-o stare de excitabilitate crescută, cu un ritm de muncă sporit. Astfel, din 87 maşiniste studiate de noi, 58% au avut ritmul de muncă mai scăzut la sfîrşitul zilei de muncă iar 42 mai crescut.

Redăm în tabelul nr. 4 variația diferenței procentuale a duratei elementelor componente ale stereotipului de muncă de la începutul și sfîrșitul zilei de muncă.

Tabelul nr. 4

a) **Mașinistele cu ritmul de muncă scăzut la sfîrșitul zilei de muncă**

Elementele stereotipului de muncă	Nr. total	Variația procentuală									
		0—15		15—30		30—50		50—75		75—100	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Durata totală a stereotipului de muncă	51	19	21	19	21	7	7,9	6	6,8	—	—
Munca de bază	54	11	12,6	18	20	9	10,3	11	12,6	5	5,7
Munca auxiliară	53	19	21	11	12	6	6,5	7	7,8	10	11,2
Opririle	57	28	32	16	18	6	6,8	5	5,7	2	2,4
b) **Mașinistele cu ritm de muncă crescut la sfîrșitul zilei de muncă**											
Durata totală a stereotipului de muncă	36	19	15	15	17	4	4,5	—	—	—	—
Munca de bază	33	10	11,4	10	11,4	9	10,3	3	3,4	1	1,2
Munca auxiliară	36	10	11,2	12	13	6	6,5	7	7,8	1	1,2
Opririle	30	4	4,5	12	13	9	10,3	5	5,7	—	—

Aceste date ridică problema eficacității culturii fizice pentru muncitoarele din sistemele de muncă cu flux continuu din industria ușoară, a grupării lor după tipul de reacție și a alegerii momentului aplicării culturii fizice ca și a selecționării adecvate a elementelor de cultură fizică care se aplică.

Călcătorii din industria de confecții studiați de noi, efectuează o muncă cu o intensitate mai mare decît a mașinistelor, însă într-un ritm mai lent. Munca acestora este unilaterală, interesînd partea dreaptă a corpului, brațul cu articulația umărului și foarte des angajînd chiar întreg corpul. Munca călcătorilor lasă o amprentă evidentă asupra corpului lor. *La ei întîlnim frecvente hipertrofii ale umărului și brațului drept, hiperkeratoze ale palmei și degetelor care transformă mîna fină a croitorului în „mînă de fierar"*. Noxele care acționează asupra muncitorilor din industria de confecții sînt : încordarea susținută a sistemului nervos, ritmul rapid de muncă, zgomotul motoarelor de la mașinile de cusut, căldura degajată de fierul de călcat și chiar greutatea acestuia.

★

Pentru caracterizarea fiziologică a călcătorilor vom da cîteva date asupra stereotipului lor de muncă, asupra metabolismului energetic și asupra consumului de energie din timpul celor 8 ore de muncă și din timpul a 24 de ore.

În tabelul nr. 5 prezentăm structura stereotipului de muncă la cîțiva călcători de pe 5 locuri diferite de muncă.

Și la călcători găsim diferențe individuale importante pentru efectuarea aceleiași operațiuni. Acestea au o acțiune directă asupra productivității muncii și asupra cantității de energie cheltuită în timpul lucrului. Tabelul nr. 6 înfățișează consumul

de energie pentru 8 ore de lucru și pentru 24 ore la 64 călcători din 5 locuri diferite de muncă.

Tabelul nr. 5

Elementele stereotipului de muncă la 5 operațiuni diferite

Produsul călcat	Muncitorii studiați	Elementele stereotipului de muncă				
		Durata totală	Munca de bază	Munca auxiliară	Autoservirea	Nr. de opriri
I Haine bărbătești	D.P.	11'12''	3'69''	7'51''	1'01''	45
	C.D.	15'75''	5'30''	10'48''	0'49''	56
	D.V.	21'24''	10'7''	10'34''	0'45''	49
II Pantaloni	S.I.	8'26''	5'32''	2'32 '	0'35''	12
	T.R.	11'45''	4'37''	6'39''	0'34''	39
III Paltoane de damă	M.Gh.	21'20''	8'42''	12'28''	0'58''	46
	M.I.	21'49''	9'28''	11'37''	0'45''	46
IV Pardesie de damă	R.M.	22'24''	11'29''	10'22''	0'54''	69
V Jachete	S.N.	10'35''	2'50''	7'23''	0'17''	51

Tabelul nr. 6

Consumul de energie la un grup de 64 călcători din 5 locuri diferite de muncă

Produsul călcat	N	Greutatea medie în kg	Consumul de		
			O_2 în l în timpul luc.	Cal. în 8 ore	Cal. în 24 ore
Haine bărbătești	17	61,70	0,701	1535	3187
Paltoane de damă	26	59,49	0,669	1380	2712
Pardesie de damă	9	52,28	0,539	1176	2618
Jachete	4	62,14	0,791	1787	3111
Haine (Scurtează piepți)	3	59,00	0,762	1671	3256

După consumul de energie, munca călcătorilor este considerată muncă de intensitate medie.

Comparînd consumul de energie al călcătorilor de la banda rulantă, în timpul a 8 ore de lucru și în 24 de ore, cu al minerilor, constatăm că la cei dintîi consumul de energie ajunge abia la 60—70% din cel al minerilor care lucrează în abatajele cameră și în înaintările în steril. În schimb, se apropie mai mult de al minerilor din abatajele frontale (circa 3000 cal. în 24 ore). Cu toate acestea, atît călcătorii cît și minerii din abatajele frontale acuză mai frecvent senzații de oboseală acută.

Analizînd caracteristicile muncii acestor două profesiuni constatăm :

a) În munca depusă de călcători întîlnim numeroase componente statice și mișcări unidirecționale care solicită numai parțial aparatul locomotor. Sînt fapte cunoscute din literatură (T. Arnar Atzler, Wachholder) că munca statică și mișcările unidirecționale sînt mai obositoare decît mișcările naturale, dinamice, alternante.

b) În munca minerilor din abatajele frontale întîlnim de asemenea, datorită spațiului mic de lucru, poziții de muncă obositoare : pe genunchi, șezînd, culcat pe spate, sau în decubit lateral cu numeroase componente statice.

Din schițarea caracteristicilor fiziologice ale celor două profesiuni deducem pe de o parte ordinea urgenții aplicării culturii fizice la profesiunile studiate și în același timp avem indici siguri cu privire la specificitatea metodei de lucru.

Starea de antrenament din muncile profesionale și cultura fizică în producție.

Din cercetările noastre făcute asupra minerilor și muncitorilor din industria de confecții rezultă modificări importante ale stereotipului de muncă și ale consumului de energie, în raport cu starea de antrenament. Vom căuta să ilustrăm această teză cu cîteva cazuri tipice din cele două sectoare de producție.

Doi vagonetari din abatajele de cărbune, A.I. și P.A., angajați de 3 zile în munca din subterane, în timpul celor 8 ore de lucru au avut frecvența pulsului, în perioadele de repaus, peste 100/min. Cheltuiala de energie a acestora, pe timpul celor 8 ore de lucru a fost cu 1000 de calorii mai mare decît a tovarășilor lor de muncă.

Aceasta se datorește atît volumului mare de excitanți neobișnuiți — specifici muncii din subterane — care au menținut o stare de excitație continuă a centrilor nervoși, cît și coordonării deficitare a manevrării vagonetelor. Și mai elocvente sînt cazurile fruntașilor în muncă, care pentru aceeași activitate au un metabolism de efort mai mic decît ceilalți muncitori.

În acest sens prezentăm un tabel cu două operațiuni executate de o echipă de lucru, în care minerul este fruntaș în muncă, cu o vechime de 18 ani în profesie, iar ceilalți muncitori din echipă au o vechime de 3—6 luni.

Tabelul nr. 7

Metabolismul de efort al echipei H. I. pe 3/min la lopătare

Munca	Vîrsta	Vechimea	V/min	O_2/min	Cal./min
H.I. miner fruntaș	40	18 ani	27,12	0,982	4,76
B.V. ajutor miner	26	6 luni	41,33	1,347	6,46
F.I. vagonetar	25	3 luni	42,62	1,517	7,8
		Lucrul cu ciocanul de abataj			
H.I. miner fruntaș	40	18 ani	15,79	0,527	2,50
F.I. miner	26	3 luni	18,48	0,661	3,65

Acest fenomen se poate urmări și la 2 călcători, unul antrenat și al doilea neantrenat, ambii efectuînd aceeași muncă.

Tabelul nr. 8

	Vechimea în muncă	Calorii pe kg corp/oră		
		ora 9	ora 11,30	ora 15,30
B.N. antrenat	4 ani	2,18	2,20	2,86
S.V. neantrenat	3 luni	3,73	4,16	4,91

Din aceste date rezultă că muncitorii antrenați, cu un nivel tehnic ridicat, reușesc printr-o coordonare mai precisă, cu o economie mare de mișcări, să reducă consumul de energie față de muncitorii neantrenați.

Fruntașii în muncă, datorită unui consum redus de energie pentru aceeași muncă, își vor menține capacitatea de muncă ridicată putînd obține astfel o productivitate mai mare cu un consum de energie relativ mic.

Făcînd legătura cu aplicarea culturii fizice în producţie, putem aduce o serie de exemple din care reiese că rezistenţa obţinută prin practicarea exerciţiilor fizice, îşi găseşte transfer direct în munca profesională. Specializarea sportivă excesivă este, de cele mai multe ori, în dauna muncii profesionale.

Pentru ca aplicarea culturii fizice să găsească rezonanţă în masele muncitoreşti, este necesară acumularea unui material bogat de experienţă cu date pozitive, privind acţiunea culturii fizice asupra profilaxiei oboselii şi asupra sporirii capacităţii de muncă.

★

Din analiza sumară a cîtorva meserii de bază şi a mediului de muncă din cele două sectoare de producţie, rezultă că prin organizarea modernă a muncii, în acelaşi mediu de muncă, profesiunile pot avea profiluri fiziologice cu solicitări ale organismului foarte variate. De exemplu: vagonetarul care lucrează în echipă cu minerul şi ajutorul său are ca activitate principală munca de lopătare şi de transport, iar minerul are ca muncă principală mînuirea ciocanului de abataj. La cel dintîi predomină efortul dinamic, la cel de al doilea efortul static şi acţiunea trepidaţiilor. Felul muncii se deosebeşte şi după abataje. Astfel, lopătarea cărbunelui în abatajul frontal se face din poziţia în genunchi, şezînd, sau culcat lateral, în schimb în abatajele cameră din poziţia în picioare.

Diversitatea muncii în aceeaşi profesiune este tot aşa de evidentă şi în industria de confecţii. De exemplu: între maşinişti sînt muncitori care efectuează operaţii grele şi complexe cu norma de 40—60 de buc. în opt ore şi alţii care execută operaţii simple cu o normă de 450—600 buc. în opt ore. În aceste operaţii ei ajung să efectueze între 10.000 şi 20.000 de mînuiri diverse. Aceste observaţii sînt valabile şi pentru celelalte profesiuni.

În cuprinsul industriilor moderne, cu toate că muncile aceloraşi profesiuni sînt foarte variate, se întîlnesc categorii de muncitori care efectuează aceeaşi muncă în aceleaşi condiţii. Astfel, în industria cărbunelui, numeroşi muncitori pot avea o activitate predominant statică. Ne referim la personalul din transporturi şi din serviciul de aeraj, unde sute de oameni (într-o mină mare) veghează la menţinerea porţilor de aeraj într-o anumită situaţie *determinată de dirijarea* curentului de aer ventilator. Sute şi uneori mii de muncitori lucrează în abatajele frontale scunde, avînd o muncă cu o sferă de acţiune restrînsă, efectuată din poziţii incomode: şezînd, pe genunchi, culcat pe spate sau pe o parte. Sute de muncitori lucrează în abatajele cu temperaturi ridicate în care se pierd prin transpiraţie 4—5 kg într-un schimb, pierdere pe care o înlocuieşte pînă la schimbul următor. Sute de muncitori, în echipe de cîte doi oameni, încarcă cu lopata pînă la 20 de tone cărbune într-un schimb de opt ore şi cu toate acestea nu acuză simptome de epuizare, inapetenţă sau insomnie.

În schimb, la muncitorii din industria de confecţii care lucrează la banda rulantă sau în alte sisteme de munci cu flux continuu vom găsi frecvente tulburări de statică, tulburări neurovegetative (hipertircidii, nevroze astenice, tulburări de ciclu). În această situaţie se face simţită nevoia aplicării culturii fizice, cu precădere în industria uşoară, unde ritmul de muncă, încordarea sistemului nervos şi a organelor de simţ este mai mare şi unde tulburările neurovegetative abundă, cu repercusiuni asupra capacităţii de muncă şi asupra productivităţii muncii.

Concluzii

1. Cercetările de fiziologia muncii ne scot în evidenţă diversitatea solicitărilor organismului în funcţie de factorii de mediu şi de procesul de muncă.

2. Metodologia culturii fizice, bazată pe acest material de studiu, capătă un conţinut ştiinţific, putînd să răspundă la una din problemele de bază ale economiei umane, *întărirea sănătăţii şi sporirea capacităţii de muncă.*

3. Aplicarea culturii fizice în producţie, în scopul profilaxiei oboselii şi al sporirii capacităţii de muncă, contribuie la transformarea numărului imens de „sportivi" pasivi în practicanţi activi ai exerciţiilor fizice.

4. Organizarea industrială modernă oferă posibilităţi de grupare strictă a oamenilor după felul muncii şi al condiţiilor de mediu, înlesnind astfel elaborarea unei metodologii pentru aplicarea adecvată a culturii fizice în producţie.

Rezultatele experimentării organizării gimnasticii în producție într-o cooperativă meșteșugărească *)

EFREM CHERTEȘ
asistent la catedra de Teorie și metodică a I.C.F.

Gimnastica în producție constituie o formă organizată de practicare zilnică, a unor complexe de exerciții fizice pe locul de muncă, selecționate și predate după o metodică anumită, concomitent cu respectarea unor măsuri igienice stricte, în scopul asigurării unei corecte dezvoltări fizice și măririi productivității muncii.

Această problemă a constituit o preocupare mai veche în U.R.S.S. și Republica Populară Chineză, unde s-a reușit să se dea indicații metodice și organizatorice pe diferite ramuri de producție, bazate pe rezultatele obținute cu ocazia cercetărilor făcute de oamenii de specialitate și medici.

Rezultatele bune și influența pozitivă, obținute în urma experimentărilor făcute, au determinat introducerea gimnasticii în producție ca o activitate încadrată în regimul zilei de muncă.

În acest sens, în țara noastră s-au făcut mai multe încercări de experimentare a introducerii gimnasticii în producție, unele oprindu-se însă doar la constatări parțiale.

În ultima vreme, colectivul catedrei de Teoria și metodica educației fizice din Institutul de Cultură Fizică, plecînd de la premisa că educația fizică bine organizată contribuie la întărirea sănătății muncitorilor și la ridicarea productivității muncii, a inițiat experimentarea gimnasticii în producție la o cooperativă meșteșugărească. Astfel, sub îndrumarea tov. conferențiar Ion Șiclovan, colectivul format din asistent Cherteș Efrem, doctor Mihail Dorel de la Institutul de Cultură Fizică și instructoarea Gherzum Elena de la Asociația „Voința", a ales ca loc de experimentare o secție a cooperativei „Tehnica Confecției", unde munca se desfășoară în bandă.

Înainte de începerea propriu-zisă a experimentului, s-au studiat următoarele probleme :

a) condițiile igienice ;

b) nivelul de dezvoltare fizică al muncitorilor ;

c) specificul producției ;

d) influența specificului muncii asupra dezvoltării fizice ;

e) depistarea deficiențelor fizice și posibilitatea prevenirii influențelor negative ale procesului de producție asupra dezvoltării fizice ;

f) randamentul în muncă și situația ritmului de lucru în timpul zilei de producție ;

g) precizarea componenței grupei care va fi supusă experimentului și a grupei de comparație.

Pentru culegerea acestor date s-au folosit ca metode :

— observarea comportării muncitorilor în timpul zilei de producție, a mișcărilor pe care le efectuează, a poziției corpului și a diferitelor segmente, a condițiilor igienice etc. ;

— discuții asupra stării generale atît în timpul lucrului cît și în afară ;

— examenul clinic pentru depistarea deficiențelor fizice ;

— fotografierea poziției de lucru ;

— cronometrarea timpului efectiv, necesar efectuării operațiunilor, în orele de producție ;

— luarea tensiunii arteriale, a spirometriei și a dinamometriei.

Din primele constatări a reieșit că :

a) la începutul zilei de muncă activitatea începea fără elan ; în jurul orei 11 și respectiv 19 (la schimbul al doilea), apăreau dureri în regiunea lombară, amorțeli la nivelul omoplaților și a centurii scapulo-humerale, a brațelor și pi-

*) Comunicare prezentată la cea de a IV-a sesiune de comunicări a lucrărilor de cercetare științifică a cadrelor didactice din I.C.F. — București.

cioarelor, oboseală nervoasă (căscat), oboseala ochilor pînă la lăcrimare, pierderea poftei de lucru și amețeli ;

b) în viața de toate zilele apăreau dureri de picioare, varice, dureri de ceafă (regiunea cervico-dorsală), dureri în regiunea lombară și slăbirea vederii ;

c) în timpul muncii, poziția generală a corpului la mașină este : ghemuirea spatelui deasupra mașinii, cu o ușoară răsucire a trunchiului spre stînga (în direcția situării acului), cu capul aplecat, gîtul alungit și umerii aduși înainte, blocînd pieptul sub formă concavă ; brațele întinse în semicontracție, iar picioarele situate pe pedala de contact în atitudine de semicontractare, în unghi de 90° sau mai mare de 90° ;

d) această poziție greșită a corpului în timpul lucrului a dat naștere la cazuri de atitudini vicioase : scolioze dorsale cu concavitatea în stînga și asimetrii toracice. Acest lucru reiese din fotografia de mai jos.

Din cronometrările efectuate, a rezultat că în primele 40'—50' de la începutul zilei de producție, durata de efectuare a unei operațiuni varia între 3'—6'—7', după care se intra într-un ritm normal (4'—5'), iar după 5 ore de muncă creștea din nou timpul de efectuare a operațiunilor, ajungîndu-se către sfîrșitul zilei de muncă la 9'—10'. Toate acestea ne dovedesc o angrenare greoaie în muncă și o scădere a capacității de lucru spre sfîrșitul zilei de producție.

Datele obiective rezultate din măsurătorile fiziologice efectuate, au scos în evidență o tendință spre hipotensiune, o capacitate respiratorie scăzută și o slabă dezvoltare a forței mîinilor. Din tabelul comparativ ce urmează, rezultă că :

a) valoarea medie a tensiunii arteriale se situa între 10,6—11,4 pentru maximă (cifrele individuale variind între 8,5—14) și între 6,2—6,4 pentru minimă (cifrele individuale variind între 5—7) ;

b) valoarea medie a capacității respiratorii era de 2.522—2.554 cmc, cifrele individuale variind între 1.600—3.500 cmc ;

c) dinamometria se situa în medie între 22—25 kg pentru mîna dreaptă și 19—22 kg pentru mîna stîngă.

Pentru a avea date comparative cît mai elocvente, s-a împărțit secția în două grupe egale în lungimea benzii — o grupă de experiment și una de comparație — fiecare compusă din cîte 9 tovarășe muncitoare care efectuează aceeași muncă în aceeași sală. Constatările și măsurătorile s-au efectuat separat pentru fiecare grupă. Producția secției constă în confecționarea de cămăși bărbătești, fiecare muncitoare efectuînd continuu numai anumite operațiuni.

În urma constatărilor s-a putut trece la stabilirea măsurilor organizatorice și a liniei metodice în alcătuirea complexelor de exerciții. Astfel :

1. Pentru a se asigura o angrenare imediată în muncă și o bună dispoziție, este necesar a se organiza în sala de lucru, înainte cu 10—15 minute de începerea zilei de producție, practicarea unui complex de 5—7 exerciții.

2. La ora 11,30 și respectiv 19,30, pentru schimbul al doilea, se vor efectua, pe locul de producție, un complex de 3—5 exerciții, timp de 5—6 minute.

Practicarea ambelor complexe de exerciții este necesar să fie precedată de luarea unor măsuri igienice ca umezirea podelei și aerisirea sălii.

3. În timpul zilei de lucru, s-a indicat tovarășelor din grupa de experiment ca

ori de cîte ori simt nevoia să execute individual cîteva mișcări, fără a se ridica de pe scaun, ca :

— îndreptarea trunchiului cu mîinile la ceafă ;

— rotări de cap, spre stînga și spre dreapta cu ochii închiși ;

— îndreptarea privirii pentru cîteva secunde pe peretele vopsit în verde (culoare odihnitoare pentru ochi).

Privind metodica alcătuirii și predării complexelor de exerciții, s-a stabilit :

1. Pentru gimnastica de angrenare în producție s-au selecționat exerciții cu influență generală și exerciții apropiate de specificul producției ca : exerciții cu influență asupra aparatului respirator, exerciții de rotare a trunchiului, a brațelor, a capului, exerciții de întindere, exerciții pentru membrele inferioare (genuflexiuni, sărituri pe loc) etc.

Plecînd de la ideea că angrenarea în producție nu se poate baza numai pe adaptarea sistemului circulator și respirator, ci și pe influențarea pozitivă a sistemului nervos central în sensul creării unei bune dispoziții s-a prevăzut în complexul de exerciții și un joc dinamic simplu, în doi. Exercițiile urmau să se efectueze cu mare amplitudine și în ritm vioi. Exercițiile specifice de producție trebuiau executate într-un ritm mai apropiat de cel al producției.

2. Pentru pauza de producție s-au prevăzut exerciții cu caracter compensator, extensii cu respirație adîncă, exerciții de întindere, rotări de trunchi, de cap, de brațe, exerciții pentru membrele inferioare.

Exercițiile erau executate la început în ritm lent, cu mare amplitudine, apoi în ritm mai vioi, creindu-se totodată și o bună dispoziție.

În general se lucra prin imitație, folosindu-se concomitent expresii sugestive pentru explicarea și corectarea execuției.

Pentru exemplificare dăm în continuare un exemplu de complex de exerciții folosite pentru gimnastica de angrenare în producție și pentru pauza de producție.

GIMNASTICA DE ANGRENARE ÎN PRODUCȚIE

A. Exerciții cu influență generală

1. Depărtat stînd, mîinile la ceafă, inspirație puternică cu ducerea coatelor înapoi cu arcuirea trunchiului ; expirație puternică cu ducerea coatelor înainte și revenire.

Exercițiu de întindere pentru creșterea ventilației pulmonare.

Se execută, pe cît posibil, într-un ritm mai vioi.

2. Ușor depărtat, ridicare pe vîrfuri, ducerea brațelor și mîinilor în sus cu tendința de a apuca ceva situat tot mai sus ; privirea urmărește mîna ; revenire. Exercițiu de întindere cu influență favorabilă asupra curburilor normale fiziologice ale coloanei vertebrale. Se execută liber, prin imitație.

3. Stînd, privirea în sus, rotarea brațelor prin înainte în sus și prin înapoi în jos.

Exercițiu de înviorare și exercițiu corectiv pentru regiunea cervico-dorsală cu efect general și local asupra brațelor, în special mărind afluxul de sînge la nivelul mîinilor, brațului și a centurii scapulo-humerale. Se execută vioi și cu amplitudine mare a rotărilor spre înapoi.

4. Jocul „lovirea palmelor". Exercițiu care necesită atenție și îndemînare, fiind o bună gimnastică a mîinilor și brațelor. Se execută liber, în ritm cît mai vioi.

B. Exerciții specifice producției

5. Depărtat stînd, brațele lateral. Răsucirea și aplecarea trunchiului succesiv, spre dreapta și spre stînga, simulînd ridicarea unui obiect de jos; revenire. Este bine ca exercițiul să se execute cu îndoirea genunchilor. Se va executa prin imitație, folosindu-se cuvinte sugestive pentru explicare. Exercițiul este asemănător cu activitatea depusă de mîini și trunchi, pentru ridicarea și punerea în coș a obiectelor lucrate.

6. Stînd, ducerea brațelor oblic înainte spre stînga, cu ducerea trunchiului și cu alunecarea piciorului stîng în direcția respectivă; revenire; aceeași spre dreapta. Exercițiu simetric de coordonare, apropiat de poziția și activitatea mîinilor și trunchiului, pentru conducerea lucrului sub acul mașinii. Se execută în ritm lent.

7. Stînd, ducerea brațelor oblic înapoi în jos, cu palmele spre înainte ; inspirație profundă ; revenire, cu expirație. Exercițiu de mărire a ventilației pulmonare și de liniștire relativă. Se execută liber, prin imitație. Numărul de

repetări pentru fiecare exercițiu este de 3—4.

Pauza de producție

1. Stînd relaxat, inspirație profundă cu îndreptarea spatelui, ducerea capului spre spate și sprijinirea mîinilor pe regiunea lombară, cu degetele mîinii apăsînd spre înainte. Expirație puternică cu ducerea coatelor spre înainte și slăbirea apăsării ; relaxare generală.

Exercițiu de întindere și corectare a poziției ghemuite a trunchiului deasupra mașinii, de antrenare a antagoniștilor spatelui și de accentuare a ventilației pulmonare. Se execută liber.

2. Stînd, ducerea mîinilor în sus, cu ridicare pe vîrfuri și tendința de a apuca un obiect situat sus. Privirea urmărește mîinile. Revenire cu căderea relaxată a mîinilor. Exercițiu cu caracter de întindere și corectare a curburilor coloanei vertebrale, cu rol de favorizare a circulației de întoarcere de la nivelul brațelor și de accelerare a circulației și a schimburilor la nivelul gambei ; este indicat a fi executat cu fața la perete.

3. Depărtat cu mîinile pe șold ; rotări de cap, în ambele sensuri, cu ochii închiși. Se va executa amplu și în ritm moderat, odihnitor. Exercițiu de odihnire a ochilor și de antrenare uniformă a grupelor musculare ale gîtului, favorizînd alimentația cu sînge a mușchilor cervico-dorsali.

4. Cîte doi, stînd alături ; brațul sprijinit pe umărul partenerului ; legănarea piciorului dinafară înapoi, înainte, cu aruncarea relaxată a gambei. Aceeași cu celălalt picior, cu schimbarea sprijinului. Se execută liber, cu piciorul cît mai relaxat. Exercițiu de angrenare a picioarelor (care au stat într-o poziție de semicontracție) și de favorizare a fluxului sanguin la nivelul gambei.

5. Ușor depărtat ; ducerea brațelor prin înainte oblic în sus, extensie, inspirație puternică, privirea în sus ; revenire cu expirație.

Pentru persoanele la care s-au constatat atitudini vicioase s-a alcătuit, împreună cu medicul, programe de exerciții corective, pentru a fi practicate, individual, acasă. Dăm mai jos un exemplu de astfel de program :

V. M. Scolioză dorso-superioară gr. I — concavitate în stînga.

Exercițiile indicate

1. Depărtat stînd ; îndoiri laterale de trunchi spre dreapta, cu ridicarea brațului stîng sus ; brațul drept lateral, piciorul drept pe vîrf.

2. Depărtat stînd, răsucirea trunchiului spre stînga, fără participarea bazinului.

3. Depărtat stînd, întinderi accentuate ale spatelui.

4. Înainte culcat, brațul stîng înainte, brațul drept lateral, piciorul drept îndoit cu talpa la genunchiul stîng. Îndoiri laterale de trunchi spre dreapta, brusc și treptat (în val).

După ce toate acestea au fost precizate s-a trecut la efectuarea experimentului. Grupa de experiment a efectuat zilnic complexele de exerciții înainte de producție și în timpul producției, respectînd indicațiile date. Influența gimnasticii asupra muncitoarelor și a producției a fost observată continuu, efectuîndu-se schimbări parțiale ale complexelor de exerciții, la o săptămînă și totale la 2 săptămîni, în funcție de constatările făcute între timp.

Exercițiile au fost conduse de instructoarea sportivă calificată a întreprinderii.

Principalele hotărîri care au constituit jaloane pentru desfășurarea experimentului nostru, au fost :

a) Influența gimnasticii asupra organismului și a randamentului în muncă să fie comunicate continuu muncitorilor.

b) Treptat să se formeze din rîndul muncitorilor cadre ajutătoare de instructori.

c) Indicii de comparare asupra dezvoltării fizice și în ce privește randamentul în muncă să fie următorii :

— tensiunea arterială, spirometria, dinamometria ;

— numărul lunar de cămăși confecționate de grupa de experiment și de grupa de comparație ;

— timpul de efectuare a unei operațiuni, numărul de operațiuni lunar, individual și pe grupe.

După 2 luni de experiment, efectuîndu-se un sondaj pentru a vedea valabilitatea și influența măsurilor luate, s-a constatat :

Un aspect din desfășurarea gimnasticii în producție la una din secțiile cooperativei „Tehnica Confecției"

1. **Indici obiectivi :**

a) **Tensiunea arterială.** La grupa de experiment se observă o corectare în bine a situațiilor de hipotensiune, intrîndu-se în limitele normale. Valoarea medie este pentru maximă de 10,7 și pentru minimă de 6,2, cifrele individuale fiind cuprinse între 9,5 și 11,5 pentru maximă și 6—7,5 pentru minimă.

La grupa de comparație se menține tendința de hipotensiune iar în unele cazuri atingerea limitei maxime a normalului. Valoarea medie scade pentru maximă la 10,7 și pentru minimă la 6,3. Cu toate acestea, cifrele individuale continuă să se situeze între 8,5—14 pentru maximă și 6—7,5 pentru minimă.

b) **Spirometria.** La grupa de experiment, capacitatea respiratorie crește în medie la 2.972 cmc, cu o diferență în plus de 418 cmc.

La grupa de comparație scade în medie la 2.488 cmc cu o diferență de 34 cmc în minus. De remarcat că așa cum reiese din tabelul comparativ alăturat, valorile capacității respiratorii individuale, în majoritatea cazurilor, se mențin aceleași ca la începutul experimentului.

c) **Dinamometria.** La grupa de experiment se observă, în medie, o creștere pentru mîna dreaptă pînă la 28 kg iar pentru mîna stîngă pînă la 26 kg.

La grupa de comparație se observă scăderea mediei pentru mîna dreaptă la 20 kg și pentru mîna stîngă la 17 kg. În general, cifrele individuale se mențin la valorile inițiale.

Toate aceste date pot fi urmărite în tabelul comparativ care urmează.

d) **Randamentul muncii.** În luna noiembrie 1956, grupa de experiment a produs 2.440 cămăși, adică 48,41% din producția lunară a secției, iar în luna ianuarie 1957 a produs 2.960 cămăși, ceea ce reprezintă 50,58% din producția lunară a secției, adică cu 2,17% mai mult decît în noiembrie și cu 1,16% mai mult decît grupa de comparație.

În luna noiembrie, grupa de comparație a produs 2.599 cămăși, adică 51,59% din producția lunară a secției, iar în luna ianuarie 1957, a produs

ANEXA 1

Tabel comparativ privind datele individuale şi măsurătorile fiziològice

1. Grupa de experiment

Nr. crt.	Numele	Vîrsta	Vechimea în meserie	16. XI.1956								Observaţii	17. I. 1957					Observaţii
				Greutatea	Perimetru toracic		Spirom.	T. A.		Dinam.			Spirom.	T. A.		Dinam.		
					Insp.	Exp.		Mx.	Mn.	Dr.	Stg.			Mx.	Mn.	Dr.	Stg.	
1	F. L.	34	8	44,200	79	74	2000	8,5	6,5	18	18	Dureri de picioare, varice	2500	9,5	6	21	20	Starea generală mai bună
2	S.T.	20	1	61,900	88	84	2900	10	6	30	25	Amorţeli de picioare şi ceafă	3000	11,5	7,5	31	30	A dispărut durerea de picioare
3	T.N.G.	23	1	66	91	88	2250	10	6	25	20	—	Mutată					—
4	P.F.	38	19	55,200	87	83	2650	10,5	5,5	30	25	Dureri de mijloc, braţe şi picioare	3250	10,5	6,5	31	26	Starea generală mai bună. Face gimnastică şi masaj acasă
5	S.F.	24	8	61	85	82	2600	11	6	18	18	Asimetrie toracică stg. Amorţiri picioare	2800	11,5	6	23	20	Nu mai are dureri de picioare. Se simte mai bine în timpul lucrului
6	I.I.	33	6	71	96	93½	3200	10,5	6	28	25	Dureri de mijloc, oboseală de ochi, lăcrimare	3300	10,5	6	28	26	Nu mai are dureri în regiunea lombară. Se simte mai bine în timpul lucrului
7	R.S.	27	2	55,100	87	84	2200	12,5	7	18	16	Spate drept, dureri de picioare, varice	2800	10,5	6	19	20	Nu o mai dor spatele şi picioarele
8	T.M.	23	7	59	93	82	2800	11	6	26	24	—	Mutată					—
9	S.M.	29	6	67,400	95½	92½	2100	9,5	6,5	25	20	Dureri de braţe, mijloc şi picioare	2900	10,5	6	30	30	Nu mai are dureri de braţe în timpul lucrului şi acasă
10	A.P.	37	0,6	60,600	83	79	2600	13,5	7	30	20	Asimetrie toracică stg. Dureri de picioare şi mijloc	3200	11,5	6,5	30	30	Starea generală mai bună
11	V.M.	22	6	58,300	91	87	2800	10,5	6	35	30	Scolioză dorsală stg. Oboseală de ochi	3000	11	6	40	32	Idem
	Media:						2554	10,6	6,2	25	22		2972	10,7	6,2	28	26	

2. *Grupa de comparaţie*

Nr. crt.	Numele	Vîrsta	Vechimea în meserie	16. XI. 1956									17. I. 1957					
				Greutatea	Perimetru toracic		Spirom.	T.A.		Dinam.		Observaţii	Spirom.	T.A.		Dinam.		Observaţii
					Insp.	Exp.		Mx.	Mn.	Dr.	Stg.			Mx.	Mn.	Dr.	Stg.	
1	C.R.	18	0,3	55	90	87	2500	8,5	5	26	15	Dureri de spate, picioare şi varice	2500	8,5	6	25	14	Se menţine aceeaşi stare
2	M.M.	21	5	57,900	85	82	2400	10,5	6	20	15	Dureri de spate şi braţe	2000	9,5	6	21	15	„
3	D.E.	30	5	60,500	89	84	2900	9,5	6	15	15	Gibozitate, dureri de mijloc şi braţe	2900	9,5	6	15	15	„
4	P.S.	32	7	59,700	87	83	1600	10,5	6	10	20	Lordoză, dureri de picioare	1500	10	6	10	20	„
5	G.R.	40	20	50,500	84,5	81	2200	12,5	6,5	16	10	Dureri de spate. Amorţeli de picioare	2200	12,5	6,5	16	10	„
6	S.I.	47	16	62,700	93	90	2700	13,5	6,5	42	40	—	Mutată					—
7	T.F.	18	0,3	57,700	86	83	2900	9	6	18	18	Scolioză dorso-lombară stîngă	2900	9	6	18	18	„
8	B.M.	31	4	58,400	92	88	3500	10	6	35	30	Oboseală de ochi, dureri de mijloc şi picioare	3500	9,5	6,5	33	30	„
9	H.M.	26	7	53,500	80	77	2500	14	6,5	25	18	Scolioză dorso-inferioară stg. Dureri braţe, picioare	2600	14	7,5	25	18	„
10	E.N.	20	7	68,700	91	87,5	2250	14	7	20	15	Amorţeli de picioare	2300	14	7	20	15	„
11	N.G.	20	6	51,500	84,5	79,5	2300	9,5	5	20	20	—	Mutată					—
	Media:						2522	11,4	6,4	22	19		2488	10,7	6,3	20	17	

2.892 cămăşi, adică 49,42% din producţia lunară a secţiei. Deci a produs mai mult decît în luna noiembrie, însă mai puţin cu 1,16% în comparaţie cu grupa de experiment.

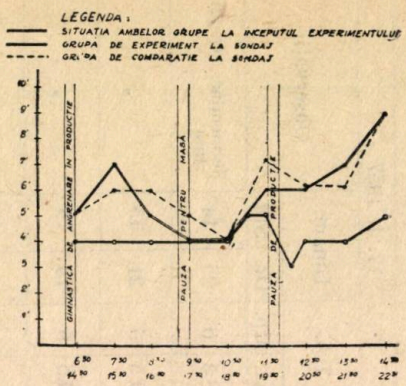
În ce priveşte numărul de operaţiuni, grupa de experiment a efectuat un număr de 23.994 operaţiuni în luna noiembrie, ceea ce înseamnă 48,41% din numărul total de operaţiuni efectuate în secţie şi cu 3,18% mai puţin decît grupa de comparaţie. În luna ianuarie 1957, a efectuat 28.812 operaţiuni, ceea ce reprezintă 50,58% din numărul total de operaţiuni efectuate în secţie, adică mai mult cu 2,17% decît în luna noiembrie şi cu 1,16% mai mult decît grupa de comparaţie.

Grupa de comparaţie a efectuat în luna noiembrie 25.566 operaţiuni, adică 51,59% din totalul operaţiunilor secţiei, deci cu 3,18% mai mult decît grupa de experiment. În luna ianuarie, a efectuat 28.152 operaţiuni, adică 49,42% din numărul total de operaţiuni efectuate în secţie, deci cu 2,17% mai mult decît în noiembrie, însă mai puţin cu 1,16% decît grupa de experiment.

În ce priveşte ritmul şi durata efectuării operaţiunilor în timpul zilei de producţie, am constatat:

La grupa de experiment se intră într-un ritm normal de lucru încă din primele minute de la începutul zilei de producţie, păstrîndu-se acelaşi raport în timpul de efectuare a operaţiunilor. La 5 ore de la începerea lucrului, durata de efectuare a unei operaţiuni este tot de 4 min (în medie), iar în unele cazuri scade la 3 min pentru aceeaşi operaţiune.

La grupa de comparaţie se mentine angrenarea greoaie în muncă şi lipsa de ritmicitate. La 5 ore de la începutul zilei de producţie, durata unei operaţiuni este în medie de 7 min, după care continuă să crească între 7—9 min, menţinîndu-se o evidentă stare de oboseală şi lipsă de poftă de lucru în cea de a doua parte a zilei de producţie. Acest lucru poate fi urmărit pe graficul care urmează.



Reprezentarea grafică, comparativă, a timpului mediu de efectuare a operaţiunilor în regimul zilei de producţie

2. Indici subiectivi

La grupa de experiment starea generală, buna dispoziţie şi pofta de lucru sînt în plin progres. Durerile de picioare, spate, ceafă şi ochi, au început să nu se mai simtă şi chiar să dispară, aspecte recunoscute de majoritatea lucrătoarelor. De exemplu, subiectul A.F. avea la începutul experimentului dureri accentuate între omoplaţi şi amorţeli ale picioarelor datorite poziţiei din timpul lucrului. După un timp acestea au dispărut.

La grupa de comparaţie, starea generală a rămas aceeaşi ca şi înainte de începerea experimentului.

Văzîndu-se rezultatele experimentului, atît grupa de comparaţie cît şi alte secţii au cerut insistent să fie introdusă gimnastica în producţie în regimul zilei de lucru. Întrucît aveam date elocvente privind influenţa pozitivă a gimnasticii asupra producţiei, am extins practicarea gimnasticii ajungînd ca astăzi să fie practicată zilnic de un număr de 58 lucrătoare.

★

În concluzie, rezultatele parţiale obţinute ne dovedesc că practicarea gimnasticii în producţie constituie un mijloc eficace de întărire a sănătăţii muncitorilor, de prevenire a influenţelor negative a specificului producţiei asupra dezvoltării fizice şi de ridicare a capacităţii de muncă şi a productivităţii.

Pentru buna organizare şi desfăşurare a ei este necesară o colaborare continuă între conducerea întreprinderii, şe-

fii de producție, instructorul sportiv calificat și medic.

Complexele de exerciții trebuie să fie selecționate în funcție de :

— nivelul de pregătire fizică al muncitorilor, plecîndu-se de la exerciții mai simple, la exerciții mai complicate ;

— influența procesului de muncă asupra grupelor musculare solicitate direct în procesul de producție ;

— grupele musculare nesolicitate în procesul de producție, care trebuie angrenate ;

— influențele exercitate de specificul producției asupra atitudinii corpului.

Executarea exercițiilor să se facă în ritm vioi sau lent — după împrejurări — și cu mare amplitudine, pe cît posibil prin imitație, folosindu-se o comandă antrenantă și energică, dar nu rigidă, făcîndu-se în același timp corectările necesare din partea instructorului.

Gimnastica de angrenare în producție să înceapă cu 10—15 min înainte de începerea zilei de producție, cuprinzînd 6—7 exerciții și avînd o durată de 10 minute.

Pauza de producție se organizează la 5—5½ ore după începerea lucrului, cuprinzînd 3—5 exerciții cu o durată de 5—6 min.

Executarea complexelor de exerciții trebuie să fie precedată de o serie de măsuri igienice.

Din partea instructorului calificat al întreprinderii, trebuie să existe o preocupare continuă pentru ridicarea de cadre ajutătoare în fiecare secție, pe care să le instruiască periodic.

Se indică, acolo unde condițiile permit, să se practice exercițiile fizice însoțite de muzică.

Pentru ca gimnastica în producție să dea rezultate bune este necesar ca aceasta să fie practicată în mod continuu.

Ne propunem ca această problemă să fie extinsă în scurt timp în condițiile oferite de specificul producției într-o fabrică de confecții.

Bibliografie

1. L. I. Osipov — „Gimnastica în producție".
2. E. A. Babaeva și L. M. Zolin — „Gimnastica în producție în condițiile sistemului de muncă la banda rulantă".

Aspecte fiziologice privind specializarea timpurie la natație

Dr. ION DRĂGAN
serviciul medical Complexul sportiv Floreasca

Rezultatele excepționale realizate în natație în ultima vreme (inclusiv noile recorduri stabilite la Jocurile Olimpice de la Melbourne) în special de sportivi de vîrstă fragedă, au făcut din nou actuală tema mult discutată în legătură cu fundamentarea științifică a antrenamentului cît și cea referitoare la problema vîrstei de începere a antrenamentului de intensitate în natație și la elementele pozitive și negative ale acestei „specializări timpurii".

În articolul de față ne-am propus să prezentăm diferite aspecte din dezvoltarea morfo-funcțională a unor tineri înotători cu rezultate sportive destul de promițătoare, componenți ai lotului republican de natație, care și-au început antrenamentele sportive la vîrstă fragedă, înainte de instalarea perioadei pubertare precum și a analiza acești indici prin prisma îmbunătățirii performanțelor sportive a acestor înotători.

Materialul de față constituie rezultatul cercetărilor efectuate asupra unui lot de 43 sportivi, băieți și fete, dintre care 20 au fost urmăriți între anii 1952—1956 iar 23 între anii 1954—1956. La marea majoritate modificările epocei pubertare au avut loc în acest timp. Menționăm că dintre acești subiecți, peste 60% au ajuns în lotul reprezentativ de natație, iar 6 chiar în lotul olimpic.

Aprecierile din acest articol se referă la o serie de indici morfo-funcționali (dezvoltarea statu-ponderală, perimetrele membrelor, perimetrul toracic și abdominal, elasticitatea toracică, capacitatea vitală, tensiunea arterială, pulsul, dinamometria etc.) precum și la considerații generale în ceea ce privește dezvoltarea fizică din punct de vedere al examenului somatoscopic și somatometric, coroborate cu datele tehnice luate de antrenori.

Reprezentarea pe grupe de vîrstă arată astfel :

1 sportiv	20 ani
4 sportivi	19 ani
7 sportivi	17 ani
6 sportivi	16 ani
25 sportivi	15 ani

Aceste vîrste sînt cele actuale. Deci la data luării în observație cel mai în vîrstă înotător avea 16 ani, iar cel mai tînăr 11—12 ani.

De la început vom face cîteva considerații generale. O latură negativă a dezvoltării acestor tineri, constă în numărul mare al deformațiilor coloanei vertebrale (cifoze, scolioze, lordoze) întîlnite la aproape toți sportivii studiați.

De reținut că la acei care au prezentat aceste anomalii la data luării în observație ele s-au accentuat, iar la acei ce nu le aveau s-au constituit. Este un aspect al activității unilaterale a acestor sportivi („deformații profesionale"), întărit mai ales de faptul că acei care au lucrat gimnastică medicală la Dispensarul Central pentru Sportivi au reușit să-și corecteze aceste vicii. Acest considerent, pe lîngă altele de ordin tehnic, a convins pe antrenori și pe sportivi de utilitatea pregătirii fizice multilaterale, atît pentru dezvoltarea fizică armonioasă cît și pentru favorizarea obținerii unor performanțe sportive.

Un alt considerent, de natură tehnică de astă dată, este acela că toți sportivii au mers progresiv de la an la an, în ceea ce privește performanța sportivă, neînregistrînd nici măcar un singur regres ci, din contră, unii din ei ajun-

gînd la o valoare europeană (5 înotători și 5 jucători de polo).

Vom analiza acum cîțiva indici studiați. Începem cu indicii funcționali.

Pulsul. La data punerii sub observație, subiecții urmăriți prezentau valorile medii ale vîrstei, oscilînd în jurul cifrei de 80 pe minut. Pe măsura însușirii procesului tehnic de antrenament aceste valori au scăzut, atingînd valorile înotătorilor de performanță (60—50 pe minut).

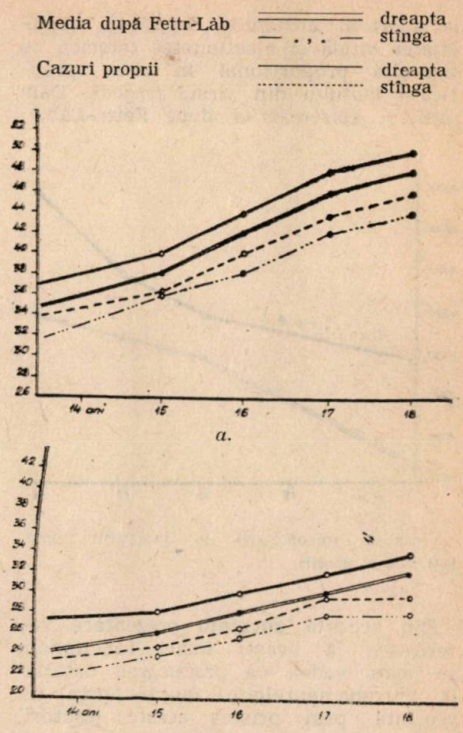
Tensiunea arterială. Valorile tensiunii arteriale au urmat aceleași variații ca și pulsul. Inițial, valorile au fost de 130—140 mm. Hg. pentru maximă și 70—85 mm. Hg. pentru minimă; după doi-trei ani de antrenament cifrele au scăzut la 120—110 mm. Hg. pentru maximă și 60—70 mm. Hg. pentru minimă. Aceste valori se mențin și în prezent, fiind controlate sistematic în cadrul serviciului medical al Complexului sportiv „Floreasca".

În privința pulsului și tensiunii arteriale nu avem nici un caz negativ de semnalat.

Dinamometria. Concluziile le-am tras prin urmărirea dinamometriei palmare, scapulare și lombare. Din aceste date rezultă că înotătoarele se disting prin valori dinamometrice ușor scăzute, în timp ce băieții au aceste valori crescute față de media generală a copiilor sănătoși de aceeași vîrstă. Explicația constă în aceea că fetele au brațe mai slabe decît băieții, lucrînd mai avantajos cu picioarele. De aceea înotătoarele cu brațe puternice realizează performanțe superioare (B.M.). O latură utilitară a indicelui dinamometric este și aceea că arată antrenorului și medicului sportiv rămînerea în urmă a forței unui segment (scapular, lombar) sau diferențieri între partea dreaptă și stîngă, a căror remediere ajută la ameliorarea performanței.

În general, în comparație cu alte sporturi, natația dezvoltă destul de uniform forța flexorilor.

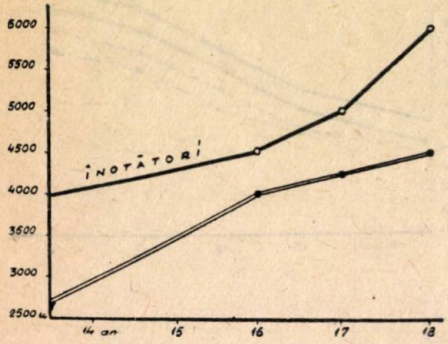
Dăm grafic schema curbei dinamometriei palmare la băieți și fete după Fettr-Lâb.



Variațiile dinamometriei la înotătorii cercetați (cifre medii)

Capacitatea vitală este indicele cel mai important în practicarea natației. Pentru înotător capacitatea vitală crescută este caracteristică. Diferențele în raport cu normalul sînt de importanță statistică. Exceptînd trei subiecți, toți sportivii au acest indice crescut, cei mai buni din punct de vedere tehnic înregistrînd și salturile valorice cele mai mari în decursul acestor patru ani (2000—2500 cc.). Relația între capacitatea vitală și elasticitatea toracică, pe care am verificat-o, în general este destul de mică, totuși demonstrativă pentru cele trei cazuri negative care n-au înregistrat creșteri la acest indice. Este vorba de sportivi cu insuficiență respiratorie secundară datorită unei deformații osteo-articulare (spate plan, scolioză), la care și elasticitatea toracică este redusă. Aceste trei exemple demonstrează că înotul este insuficient pentru a combate vicii de dezvoltare, fie ele cu sediu toracic. În orice caz,

la sportivii armonios dezvoltați, capacitatea vitală și elasticitatea toracică se dezvoltă proporțional în urma practicării înotului din vîrstă fragedă. Dăm graficul spirometriei după Fettr-Láb.



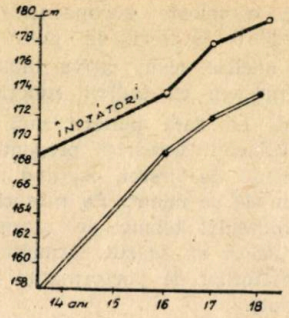
Variațiile spirometriei la înotătorii cercetați (cifre medii)

Din această succintă prezentare referitoare la acești indici funcționali, se poate vedea că practicarea natației (a antrenamentelor) de timpuriu nu prezintă, prin prisma acestor factori, vreo influență negativă, dezvoltarea funcțională făcîndu-se în mod armonios iar valorile medii, după cîțiva ani de antrenament, fiind mult superioare datelor inițiale, proporțional cu nivelul performanțelor atinse.

Indicii somatometrici

Talia. Tinerii înotători se disting prin valori ridicate ale dezvoltării fizice. Talia este superioară „mediei" în toate categoriile de vîrstă. Deși datele fiziologiei clasice afirmă că dezvoltarea staturală la sportivi se face pe seama glandei suprarenale, creșterea musculară făcîndu-se în detrimentul celei osoase, la subiecții urmăriți — cu două excepții discutabile — putem afirma, bazați pe rezultatele obținute, că aceștia prezintă o creștere mult mai avantajoasă decît a persoanelor de aceeași vîrstă care n-au fost supuse la antrenamente intense și chiar decît sportivii din alte discipline sportive (schi, gimnastică — vezi tabelul 2).

În marea majoritate creșterea se face într-un puseu acut puberal, de 6—10 cm. Redăm graficul taliei după Fettr-Láb.



Variațiile taliei la înotătorii cercetați (cifre medii)

Greutatea. Și la acest indice observăm cifre superioare „mediei"; cu cît ne apropiem însă de 17 ani, mediile se identifică. În general, creșterea ponderală merge paralel cu cea staturală. Nu am obținut alte date demne de semnalat.

Tabelul 1

Cifre medii de dezvoltare a copiilor din R.P.R. între 11—17 ani

	Talia	Greutatea
11 ani		
Băieți	132,2 cm	27,9 kg
Fete	132,2	28,7
12 ani		
Băieți	136,5	31,7
Fete	137,3	30,8
13 ani		
Băieți	141	32,9
Fete	142	34,6
14 ani		
Băieți	145,8	36,3
Fete	147,4	38,8
15 ani		
Băieți	151,2	40,5
Fete	151,3	43,3
16 ani		
Băieți	156,6	45,5
Fete	153,4	46,8
17 ani		
Băieți	161,2	50
Fete	154,8	49,9

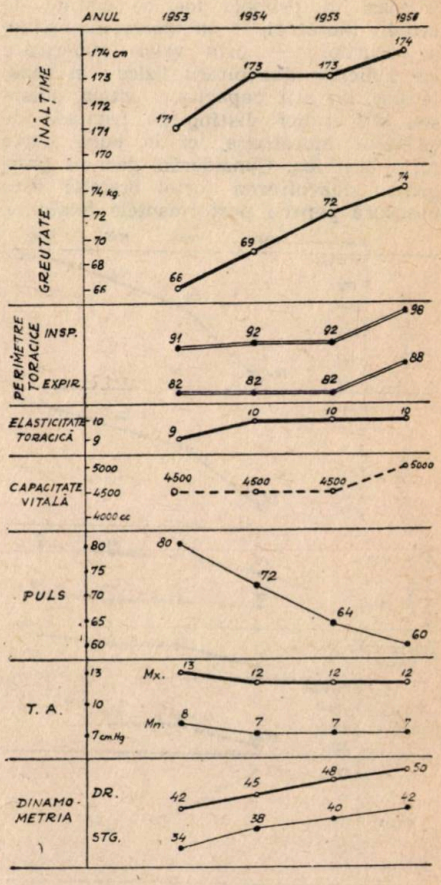
Perimetrele. În această privință reținem că atît perimetrele membrelor (pe seama creșterii masei musculo-grăsoase) cît și perimetrele toracice — exceptînd patru subiecți — cresc la toți subiecții în decursul anilor de observație, ceea ce demonstrează adapta-

rea cardiopulmonară la acest efort. Aceste valori sînt superioare „mediei" și chiar multor discipline sportive. În cele patru cazuri negative este vorba de sportivi cu „spate plan" și insuficiență toracică secundară, la care acești indici s-au înrăutățit în urma practicării unilaterale a sportului. Pe lîngă aceasta sînt și alte explicații. Unul dintre ei a avut în acest timp o hepatită (1952) întrerupînd activitatea sportivă aproape zece luni, după care s-a restabilit reluînd antrenamentele sportive. Un altul a întrerupt activitatea sportivă aproximativ doi ani, pentru o presupusă leziune pulmonară și apoi un traumatism al articulației genunchiului. După reluarea activității sportive a înregistrat din nou creșteri ale indicilor amintiți, dar în proporție mai mică decît s-ar fi scontat după evoluția anterioară. În afara celor două cazuri remarcate, numărul îmbolnăvirilor (morbiditatea) la acest lot a fost aproape nul (excepție fac cazurile de boli banale), probînd într-o oarecare măsură starea de rezistență pe care o dă organismului practicarea sportului.

Trebuie să menționăm că în anii 1955—1956 am mai urmărit un lot de aproximativ 50 tineri înotători (pe o durată de numai doi ani), rezultatele obținute confirmînd întru totul datele cuprinse în acest articol.

Deci, practicarea antrenamentelor intense din vîrstă fragedă n-a influențat negativ dezvoltarea morfo-funcțională a acestui grup de sportivi, ci dimpotrivă, după aprecierile noastre a contribuit la promovarea bunei lor stări de sănătate. Astfel, toți sportivii urmăriți pot fi încadrați în grupa celor longilini din punct de vedere statural. Înotătorii practică acest sport mai mult timp decît alți sportivi (antrenamentele de înot necesită cîteva ore zilnic) și de asemenea participă la concursuri timp mai îndelungat. În același timp, înotătorii se disting prin indici foarte buni de dezvoltare fizică și aceasta chiar în cazul concurenților de 13—14 ani, care sînt mai bine dezvoltați decît sportivii de 15—17 ani practicanți ai altor discipline sportive (gimnastică, schi, haltere) după cum reiese din tabelul 2.

Specializarea timpurie în natație nu constituie un factor defavorabil pentru dezvoltarea fizică a tinerilor, ci un stimulent.



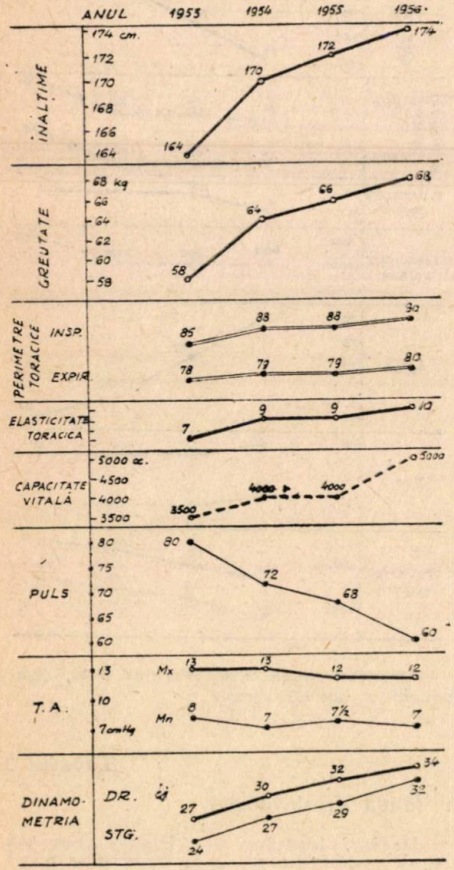
Dezvoltarea fizică a înotătorului P.A., component al lotului olimpic

Tabelul 2

Dezvoltarea fizică a gimnaștilor (după Krestovnikov)

Talia	Cap. vit.	Greutatea	Perim. toracice	Elast. toracică
163,8—169,9	3600—4100	60,4—65,7	90,8—92,2	7,3—7,8
161 cm—184	3750—7000	56,500—85,00	68,5—102,3	8,3—12,4

Capacitatea sportivă a acestor subiecţi se reflectă în aceea că marea lor majoritate au ajuns în lotul republican. După vechimea participării în competiţii, am observat că adolescenţii — înotători şi înotătoare — care au în acest sens o practică de peste cinci ani, au o capacitate vitală şi valori dinamometrice superioare celorlalţi. Adolescenţii înotători care au ajuns fruntaşi în probele lor, se disting de ceilalţi înotători — în marea majoritate a cazurilor — prin valori superioare ale indicilor dezvoltării fizice ; în cazul fetelor, nu atît capacitatea vitală, pulsul sau alţi indici disting pe fruntaşe de celelalte înotătoare, ci în bună parte forţa braţelor. Considerăm deci că grija pentru dezvoltarea forţei braţelor este necesară pentru performanţele feminine.



Dezvoltarea fizică a înotătoarei B. M., componentă a lotului olimpic

Dăm grafic dezvoltarea fizică a doi sportivi (P. A. băiat şi B. M. fată) între anii 1953—1956.

Concluzii

Specializarea timpurie în natație (respectînd principiile ştiinţifice ale antrenamentului sportiv), departe de a dăuna stării de sănătate, ajută la promovarea acesteia, neinfluenţînd negativ dezvoltarea morfo-funcţională a organismului, ci dimpotrivă stimulînd-o.

Practicarea unilaterală a înotului de performanţă favorizează vicii de dezvoltare (cifoze, scolioze, etc.). Aplicarea eforturilor intense nu se poate face fără o strictă individualizare a dozării efortului, iar individualizarea este de neconceput fără controlul medical şi fiziologic.

Indicii funcţionali (puls, tensiune arterială, capacitate vitală, dinamometrie) se ameliorează progresiv, pe măsura desfăşurării procesului de instruire, în proporţii cu atît mai bune cu cît performanţa sportivă este mai avansată.

Indicii dezvoltării fizice (talia, greutatea, perimetrele, elasticitatea toracică) urmează aceeaşi linie.

Dezvoltarea stării de sănătate şi morbiditatea înotătorilor sînt calitativ superioare valorilor medii ale tinerilor neînotători.

În afara acestor indici, dezvoltarea forţei braţelor contribuie la realizarea unor performanţe valoroase în natația feminină.

Din experienţa personală, bazaţi pe particularităţile morfo-funcţionale ale organismului cît şi pe tipul de activitate nervoasă superioară, opinăm pentru specializarea timpurie în natație, sub rezerva unei desăvîrşite stări de sănătate.

Bibliografie

Prof. Dr. **Fl. Ulmeanu** şi colaboratorii — „Fiziologia exerciţiilor fizice".

Prof. Dr. **N. A. Krestovnikov** — „Fiziologia exerciţiilor fizice".

Fettr-Láb — „Talia medie a adolescenţilor".

„Greutatea medie a adolescenţilor".

„Capacitatea vitală medie".

„Dinamometria medie a flexorilor".

S. P. Letunov-R. Motileanskaia — „Controlul medical în cultura fizică".

Concepția de joc în handbal

FRANCISC SPIER
antrenor

Începînd din anul 1954, Comisia centrală de handbal, prin Colegiul central de antrenori, în fiecare an a pus la dispoziția antrenorilor și jucătorilor de handbal, o lucrare cu menirea de a-i călăuzi în procesul de antrenament și de a contribui la stabilirea unei concepții moderne și unitare de joc în handbalul nostru. La baza acestor lucrări au stat concluziile unor analize temeinice a muncii de instruire-educație, a activității competiționale interne și internaționale din ultimul an în comparație cu anii precedenți.

Deși bilanțul activității handbalistice a căpătat de la an la an, un caracter pozitiv mai pronunțat, fiecare analiză anuală a reliefat lipsa unui fel unitar de a vedea problemele de bază ale handbalului nostru din partea antrenorilor, lipsa unei concepții moderne și unitare de joc. Ani de-a rîndul au făcut antrenorii această constatare (cu ocazia consfătuirilor pe țară ale antrenorilor) cerînd elaborarea unei lucrări de orientare în această problemă și ani de-a rîndul tocmai antrenorii nu au respectat în pregătirea echipelor concepția de joc elaborată de Colegiul central de antrenori.

Și iată că la începutul acestui an am ajuns la aceeași concluzie și am putut constata că cele enunțate în partea introductivă a lucrării din anul 1956*) păstrează încă pe deplin valabilitatea. Ne referim în special la acele părți care decurg din nerespectarea concepției unitare de joc în procesul de antrenament.

Pentru actualizarea și reformularea concepției noastre de joc pe anul 1957, este necesar să aducem următoarele completări :

— Campionatele primelor categorii — la fete și băieți — au reliefat fără îndoială o simțitoare creștere calitativă a tuturor echipelor, lucru care s-a manifestat printr-o mai mare constanță de la o etapă la alta, printr-un echilibru valoric mai accentuat al participanților din cadrul aceleiași categorii.

— Activitatea pregătitoare și competițională internă s-a ridicat într-adevăr la o treaptă superioară celei de pînă acum. Acest lucru nu exclude însă existența în continuare a unor lipsuri vechi, sau apariția a noi lipsuri, care au împiedicat realizarea unui progres și mai mare.

În primul rînd trebuie arătat că deși disproporțiile din trecut dintre echipele aceleiași categorii au descrescut, ele continuă totuși să existe. Aproape fiecare echipă are chiar în prima sa formație încă „goluri", posturi ocupate de jucători necorespunzători. Cu cît coborîm treptele clasamentului, cu atît se ivesc mai multe asemenea „goluri". Consecința este tocmai dezechilibrul valoric care se face observat între echipele cu un lot mai omogen și altele, care dispun de un număr restrîns de sportivi bine pregătiți. Această deficiență s-a făcut și mai mult remarcată la formațiile feminine (chiar fruntașe), unde deseori între cele cîteva jucătoare de mare valoare și restul coechipierelor, există de-a dreptul o „prăpastie".

La echipele masculine problema omogenității formațiilor este mai puțin acută, dar și aici situația este departe de a fi foarte bună. Dacă extindem această constatare, putem afirma că valoarea medie a jucătorilor noștri este mai ridicată decît acea a jucătoarelor, iar nivelul handbaliștilor fruntași este mai scăzut față de cel al handbalistelor

*) G. Zugrăvescu „Pentru stabilirea unei concepții unitare de joc în handbal", Cultură Fizică și Sport nr. 7/1956.

noastre de frunte. Cu alte cuvinte, componentele lotului R.P.R. şi încă vreo cîteva jucătoare fruntaşe se ridică valoric cu mult deasupra celorlalte handbaliste din ţară, această diferenţă fiind de-a dreptul îngrijorătoare, chiar dacă fruntaşele handbalului nostru feminin au atins o foarte înaltă clasă internaţională.

Echipierii lotului masculin şi chiar titularii reprezentativei noastre sînt urmaţi mai îndeaproape de restul jucătorilor din categoria A. Dar acest lucru nu se datoreşte numai faptului că valoarea medie a handbalului masculin este mai ridicată ci şi unui adevăr mai puţin îmbucurător şi anume că fruntaşii noştri nu au atins încă acea clasă internaţională despre care s-a vorbit înainte.

În general, jucătoare şi jucători cu o pregătire foarte bună, complexă şi corespunzătoare cerinţelor unor întîlniri internaţionale, capabili să practice un joc modern şi eficace, care au dobîndit o înaltă valoare, sînt încă foarte puţini. Numărul mic de adevăraţi fruntaşi şi sus-amintita diferenţă de valoare dovedesc un nivel general încă prea scăzut al handbalului nostru. Putem afirma deci, că — în ceea ce priveşte creşterea şi pregătirea cadrelor — atît handbalul de masă cît şi cel de performanţă (pe plan intern) au rămas în urmă faţă de cerinţele handbalului nostru reprezentativ şi faţă de progresul şi succesele înregistrate de acesta. Din cauza nerespectării concepţiei unitare de joc, jucătoarele şi jucătorii s-au prezentat deseori în taberele de pregătire ale loturilor respective cu o pregătire teoretică şi practică mult sub nivelul şi cerinţele unui lot reprezentativ, cu concepţii de joc diferite şi chiar necorespunzătoare. De aici a rezultat şi necesitatea întreruperii campionatelor pentru mai multe etape, în vederea unei pregătiri îndelungate a loturilor, selecţionarea sportivilor după criterii necorespunzătoare (antrenorii loturilor trebuiau să aibă în vedere în primul rînd dacă respectivul jucător se poate încadra în concepţia şi sistemul de joc al echipei reprezentative şi abia apoi să ia în consideraţie valoarea individuală a jucătorului sau a jucătoarei, încît cel mai eficace criteriu de selecţie, cel al „formei sportive", nu putea fi pus în aplicare) etc.

Dacă echipa naţională feminină a urcat treptele cele mai înalte ale gloriei sportive şi ne-a adus satisfacţia celei mai categorice afirmări pe plan internaţional, atunci faptul că reprezentativele masculine nu au obţinut nici o victorie în anul 1956, trebuie să ne dea de gîndit.

În ceea ce priveşte pregătirea morală şi de voinţă, trebuie să arătăm următoarele : la majoritatea jucătorilor fruntaşi şi în special la unii titulari din reprezentativa masculină s-au putut observa în jocurile campionatului trecut şi în pregătirile pentru întîlnirile internaţionale — atitudini de delăsare, lipsă de elan şi poftă de lucru, lipsă de răbdare şi docilitate, teamă nejustificată de supraantrenament şi oboseală, plictiseală etc. Într-un cuvînt ceea ce a constituit încă în anul 1955 un lucru pozitiv şi una din armele principale ale echipelor noastre — pregătirea morală şi de voinţă — în cele din urmă s-a arătat a fi în regres.

Un capitol complet deficitar (pe lîngă cele arătate pînă acum în pregătirea practică, de unde relevăm în special tactica şi pregătirea tehnică a apărătorilor), îl constituie pregătirea teoretică a jucătoarelor şi jucătorilor.

Handbalul nostru feminin are sarcina de a apăra în viitor un prestigiu cucerit pe merit, iar cel masculin va trebui să lupte din răsputeri pentru cucerirea unei poziţii cît mai onorabile în ierarhia handbalului mondial.

Un alt factor, care este determinant în stabilirea unei concepţii de joc, este regulamentul internaţional.

Textul şi prevederile regulamentului schimbat sînt cunoscute. Rămîne să tragem cîteva concluzii asupra influenţelor şi urmărilor ce le vor avea modificările regulamentului asupra evoluţiei tactice, asupra desfăşurării jocului din punct de vedere al concepţiei tactice :

— Se rezolvă radical problema dezaglomerării în faţa porţii prin crearea unor spaţii mari de pătrundere şi alergare pentru înaintaşi.

— Se deschid noi şi multiple posibilităţi de a acţiona în atac prin excelenţă tactic. Gîndirea tactică şi combinaţiile tactice de bază vor căpăta o întrebuinţare mai largă.

— Acţiunile de pătrundere şi de marcaj vor trebui gîndite şi executate în cea mai mare viteză.

— Jocului i se redă caracterul ofensiv pe care îl pierduse prin folosirea sistemului „rulant" și a zonei „beton" în apărare.

— Fazele și acțiunile de atac și apărare capătă un accentuat caracter dinamic, fiind bazate în special pe viteză și forță de pătrundere.

— Se impune un sistem de apărare mai dinamic și mai ofensiv, bazat pe un marcaj individual și strict. De asemenea se impune uneori un sistem de apărare mai „deschis" ca așezare și acționare sau chiar un marcaj „om la om" și în porțiunea de mijloc a terenului.

— Se impune un joc de apărare tehnic și mai reglementar. Pregătirea tehnică va trebui adaptată condițiilor de mare viteză și marcaj strict din partea adversarilor pentru atacanți, iar în special apărătorii vor trebui să-și ridice nivelul tehnic în ceea ce privește scoaterea mingii de la adversar în condiții corecte și reglementare. Trebuie să tindem spre stăpînirea perfectă a tuturor procedeelor tehnice, atît de înaintași cît și de apărători ; ele vor fi folosite în scop tactic, pentru a putea satisface cerințele tacticii individuale și colective.

— Principiile și regulile tacticii vor căpăta o valoare practică mai accentuată.

— Pregătirea fizică va trebui axată în primul rînd pe dezvoltarea și perfecționarea vitezei, fără neglijarea celorlalte calități.

— Va trebui să se pună un accent deosebit pe pregătirea teoretico-practică, pe pregătirea morală și de voință și în special pe o severă disciplinare a gîndirii și acționării tactice. Buna și complexa pregătire a sportivilor, condiționează spectaculozitatea și valoarea educativă a handbalului.

Am putea afirma că toate lucrările de concepție — începînd cu cea apărută în anul 1954 pînă la cea din anul 1956 — au preconizat în linii mari același joc, asemănător celui pe care echipele, forțate prin noul regulament, vor fi nevoite să-l presteze de acum înainte.

Actualul regulament îi va determina pe antrenori și jucători să renunțe la tot ceea ce este învechit, să lichideze cu netehnicitatea și cu tacticile retrograde (zona „beton" etc.) și să promoveze tot ceea ce este nou și folositor progresului și evoluției handbalului.

Subliniem încă o dată necesitatea unificării concepției de joc la toți antrenorii — indiferent dacă antrenează echipe reprezentative, de categoriile A, B sau inferioare, feminine sau masculine — pentru :

a) a aduce o contribuție la ridicarea nivelului general al handbalului nostru;

b) a sprijini pregătirea loturilor și echipelor reprezentative, cu care trebuie să încercăm atingerea celei mai înalte valori ;

c) a putea „ține pasul" cu cerințele jocului modern, încă în plină evoluție;

d) a asigura — prin pregătire — echipei ca ansamblu și tuturor jucătorilor, conform posibilităților fiecăruia, un progres valoric la nivelul celor mai înalte cerințe fizice, tehnice, tactice și morale.

Considerăm că noua concepție de joc poate fi acceptată, unitar înțeleasă și în mod creator pusă în practică de toți antrenorii, mai ales că ea se încadrează strict în limitele cerințelor regulamentului internațional.

Prin această concepție vrem să punem jaloanele tacticii în linii mari, să arătăm felul în care trebuie pregătiți jucătorii pentru a corespunde cerințelor echipelor reprezentative, să preconizăm însuși felul de joc al echipelor naționale, să arătăm cum ar trebui să joace toate echipele și care ar fi caracteristicile jocului modern, cu trăsăturile de bază comune tuturor formațiilor din țara noastră.

În atac

Joc prin excelență ofensiv, orice atac trebuind să însemne o continuă amenințare a porții adversarului.

Joc colectiv, cu pase multe, cu renunțarea în principiu la acțiunile individuale și pătrunderile prin dribling. (Jucătorul cu mingea trebuie să evite contactul cu adversarul).

Joc în adîncime, bazat pe pătrunderea spre poartă — în special a jucătorilor fără minge — pe depășirea adversarului și realizarea unui demarcaj clar pentru a primi pasa între adversar și poarta adversă.

Joc gîndit, variat și surprinzător.

Trebuie cunoscute și aplicate principiile și regulile tacticii individuale și colective *).

*) Fr. Spier „Principii și reguli în tactica jocului de handbal", Cultură Fizică și Sport nr. 2/1956.

În cadrul atacurilor organizate, acţiunile trebuie să fie axate pe combinaţiile tactice de bază (depăşirea frontală, schimburi de locuri, blocaje), şi pe o fantezie creatoare care să permită adaptarea imediată a combinaţiei sau a acţiunii la situaţia de moment, dar care în acelaşi timp să asigure respectarea principiilor ce ordonează şi sistematizează întregul proces tactic de pe teren.

Joc în viteză şi continuă mişcare

Şi aici trebuie respectate regulile şi principiile cu privire la schimbarea jocului de pe o parte pe cealaltă, succesivitatea acţiunilor de pătrundere, variaţii de ritm în deplasarea pe teren, atacul pe front larg etc.

Jocul în mare viteză, în special în momentul unei depăşiri a adversarului şi în lupta cu acesta, cere din partea jucătorilor să-şi stăpînească corpul în toate fazele mişcării şi să minuiască sigur şi precis mingea.

Jucătorii vor trebui să distingă clar situaţiile de contraatac şi cele de atac organizat. Contraatacul trebuie declanşat rapid, pornirile efectuîndu-se chiar cu o fracţiune de secundă înainte de a se intra efectiv în posesia mingii. Contraatacurile trebuie purtate de la început pînă la sfîrşit în maximum de viteză, jucătorii orientîndu-se totuşi foarte bine în ceea ce priveşte scopul tactic al alergării. Ei trebuie să fie în stare să transforme orice contraatac oprit de adversar într-un atac organizat.

Trebuie cunoscute circulaţiile tactice care îi angajează pe adversari în probleme dificile de marcaj, obligîndu-i să abandoneze o eventuală apărare poziţională. Circulaţiile, ca şi combinaţiile de bază (în special schimburile de locuri), trebuie efectuate în primul rînd în adîncime, printre apărătorii adverşi spre poartă, şi în al doilea rînd în lărgime. Circulaţiile şi combinaţiile făcute în faţa apărării nu au valoare *).

În unele situaţii va fi indicată folosirea pivoţilor, pentru a forţa un decalaj în adîncime al apărării adverse. Pe baza angajării pivotului se pot crea poziţii favorabile pentru pătrunderi frontale pe lîngă pivot, pentru schimburi de locuri etc.

*) E. Federhoff „Mijloacele tacticii colective în jocul de handbal", Cultură Fizică şi Sport nr. 3/1956.

O importanţă deosebită capătă aruncările la poartă din unghiuri mici, cît şi fazele care îşi găsesc finalitatea pe postul extremelor. Aceste acţiuni sînt favorizate prin regulament, distanţa de la linia spaţiului de poartă la stîlpul porţii din „colţul scurt" fiind relativ mică (chiar sub 11 m). De asemenea, trebuie găsite soluţii pentru transformarea aruncărilor libere de la 19 m. În acest scop, pe lîngă aruncarea directă şi indirectă, vor fi avantajoase combinaţiile.

Toţi atacanţii vor trebui să cunoască şi să stăpînească procedeele tehnice şi acţiunile tactice legate de jocul apărătorilor, pentru a putea sprijini oricînd, prin rotaţie, compartimentul defensiv.

În apărare

Joc ofensiv, caracterizat prin dîrzenie, promptitudine şi hotărîre, cu o notă de bărbăţie, dar în limitele stricte ale regulamentului. Apărare activă, realizată prin practicarea sistemului „om la om" bazată pe distrugerea din faza iniţială a planului de atac advers şi pe intrarea în posesia mingii prin acţiunile echipei proprii şi nu prin aşteptarea greşelii adversarului.

Deoarece nu există posibilitatea „asigurării spatelui" printr-o aglomerare a porţiunii de teren din faţa porţii şi fiindcă regulamentul permite folosirea a maximum 6 apărători (faţă de cei 6 atacanţi adverşi) în propria zonă de teren, va fi necesar ca fiecare jucător în apărare să fie capabil de a efectua un marcaj individual în condiţiile cele mai tehnice şi reglementare.

Repartizarea pentru marcaj se va face în felul următor :

a) Pe posturi corespunzătoare (fundaşul marchează extremele, halfii-interii, mijlocaşul centru-centrul înaintaş advers, sau alte formule de repartizare).

b) Pe adversarii direcţi (repartiţie nominală).

c) Pe posturi din echipa proprie şi fişii (apărătorii îşi păstrează posturile şi fişiile şi vor marca orice adversar care trece prin fişia lor), pînă la terminarea fazei respective.

În condiţiile create de modificările regulamentului, considerăm că formele de marcaj arătate la punctele a) şi b) corespund mai mult situaţiei actuale. Ele permit în şi mai mare măsură atacarea adversarului de la linia de

35 m sau chiar de la centrul terenului, atunci cînd situația tactică o cere.

Pe de altă parte se cere apărătorilor să cunoască și să aplice pe teren cunoștințele tehnico-tactice legate de jocul apărătorilor:

— poziția fundamentală și deplasări din această poziție ; lansarea cu adversarul ; oferirea unui culoar pe partea brațului de aruncare al adversarului ; scoaterea mingii în condiții tehnice și perfect reglementare, procedîndu-se cu multă răbdare tactică și așteptîndu-se momentul potrivit ; evitarea blocajelor prin alunecări și schimburi de oameni.

Principalul mijloc pentru a evita un blocaj trebuie să fie alunecarea, în așa fel încît perechile (apărător și atacant advers) să rămînă împreună. Schimburile de oameni vor fi executate numai în caz de nevoie, nu și din motive de comoditate.

Atacanții echipei proprii vor trebui să se retragă împreună cu adversarii lor direcți (cu cel de al 7-lea sau chiar al 8-lea adversar) pînă în porțiunea de mijloc a terenului, aproape de linia de la 35 m care delimitează propria zonă de teren, pentru a stînjeni eventualele combinații (bazate pe ieșiri și intrări) ale adversarului.

În orice variantă a sistemului de apărare „om la om" apărătorii trebuie să știe că adversarul cu mingea va fi întotdeauna marcat strict, îndeaproape și atacat pentru a fi deposedat de minge.

Înaintașii adverși care nu sînt în posesia balonului trebuie marcați prin supraveghere (la o distanță mai mare, atunci cînd se găsesc departe de poartă și la o distanță mai mică, atunci cînd se găsesc în apropierea spațiului de poartă).

Trebuie de asemenea știut că apărarea „om la om" nu este o apărare individualistă, în care contează performanța jucătorului ca individ și numai atît, ci un sistem de apărare colectivă, în care fiecare jucător depune eforturi individuale pentru atingerea unui scop comun al echipelor: de a primi cît mai puține goluri. Trebuie să existe deci o colaborare permanentă între toți coechipierii în toate acțiunile defensive.

În ceea ce privește sprijinirea atacului de către un apărător ca cel de al 6-lea atacant și invers, venirea unui înaintaș în apărare ca cel de al 6-lea apărător, aceste lucruri trebuie făcute prin rotație. Astfel, toți jucătorii trebuie să se supună unei discipline ferme de tactică și trebuie să fie instruiți bine, atît pentru jocul de apărare cît și pentru cel de atac, pentru a se putea încadra cu folos în acțiunile respective.

În concluzie pentru anul 1957 se preconizează un joc în conformitate cu noile modificări ale regulamentului, prin excelență tactic, pentru realizarea căruia se face apel la toți antrenorii și jucătorii de a munci neobosiți în vederea ridicării necontenite a gradului de pregătire fizică și a măiestriei tehnice.

Numai prin valorificarea maximă a calităților fizice, morale și de voință, specifice jucătoarelor și jucătorilor noștri (viteză, îndemînare, dîrzenie, putere de luptă, etc.) și prin dobîndirea și perfecționarea celorlalte calități, care lipsesc sau sînt mai slab dezvoltate la sportivii noștri (în special forța, stăpînirea de sine, calmul, gîndirea tactică), prin perfecționarea procedeelor tehnice cunoscute, însușirea și perfecționarea noilor procedee utile și mai accesibile, cît și prin folosirea rațională și tactică a acestora în cadrul jocurilor, vom reuși să instruim și să educăm sportivii în vederea aplicării cu succes a acestei concepții.

Numai avînd la bază o pregătire fizică, tehnică, morală și de voință corespunzătoare, vom putea pune în aplicare tactici care să fie în concordanță cu cerințele concepției de joc pe care am arătat-o și care poartă caracteristicile unui joc în viteză, variat, gîndit, organizat și ordonat, în toate acțiunile de atac și apărare.

Aceasta pretinde desigur — așa cum s-a mai arătat și în încheierea lucrării de anul trecut date fiind modificările regulamentului și consecințele acestora chiar în mai mare măsură — o pregătire completă care nu se poate realiza decît printr-o muncă susținută, intensă, continuă, concepția unitară de joc venind numai în ajutorul acelora care prin activitatea și eforturile lor doresc să contribuie la înălțarea pe o treaptă cît mai înaltă a handbalului romînesc și prin aceasta la ridicarea prestigiului sportului din R.P.R.

Unele aspecte psihologice ale procesului de ridicare a măiestriei sportive

MIHAI EPURAN
lector
și
EDITH ROMAN
asistentă la Institutul de Cultură Fizică

Este bine cunoscut faptul că factorii psihici au un rol important în desfășurarea oricărei activități și deci și a activității sportive. Particularitățile psihologice ale celor care practică exercițiile fizice în scopul obținerii celor mai bune performanțe sînt deosebit de multe și variate. Analizînd din punct de vedere psihologic activitatea sportivă ne-a atras atenția un fenomen care se conturează tot mai mult în ultima vreme și anume munca pentru ridicarea măiestriei sportive. Datorită condițiilor materiale, cadrelor și îndrumării teoretice, activitatea sportivilor a devenit mai bună, mai orientată, cu un conținut corespunzător sarcinilor societății noastre care construiește socialismul. Gradul de dezvoltare a mișcării noastre de cultură fizică și locul pe care ea îl ocupă pe plan internațional, cer din partea antrenorilor o îndrumare științifică a sportivilor în vederea obținerii celor mai înalte performanțe, în vederea îmbunătățirii pregătirii lor, în vederea obținerii unor succese însemnate în activitatea sportivă internă și internațională.

Încă de la primul contact cu problemele specifice, activitatea de ridicare a măiestriei sportive se conturează ca un proces pedagogic deosebit de complex și dificil, în care elementele de ordin psihologic abundă. O sistematizare a aspectelor psihologice, pe baza unei analize, era absolut necesară.

Am urmărit să desprindem eforturile pe care le fac sportivii înșiși în vederea ridicării măiestriei lor, felul cum se reflectă în conștiința lor activitatea sportivă, cum percep și devin conștienți de faptul că merg spre treptele superioare ale rezultatului sportiv și cum reușesc să-și mobilizeze toate resursele personalității lor în slujba idealului pe care l-au fixat.

Cînd se pune problema ridicării măiestriei sportive

Din punct de vedere **obiectiv**, problema trecerii la măiestria sportivă se pune din momentul în care sportivul și-a însușit bazele tehnicii și tacticii sportive, a atins o dezvoltare fizică corespunzătoare eforturilor solicitate de competiția de categorie superioară și manifestă aptitudinile necesare.

Sportivul avansat prezintă un tablou caracteristic în comparație cu sportivul începător. Cel mai pregnant element este acela care privește gradul desăvîrșirii deprinderilor motrice și marea capacitate de adaptare la condițiile schimbătoare ale întrecerilor sportive.

Pentru a ajunge la acest punct de cotitură în activitate, sportivul trece în mod obligatoriu prin etapa de începător, de tînăr care face cunoștință de la distanță cu sportul, care începe să-l practice pătrunzînd timid în tainele lui și manifestîndu-și dorința de a fi asemenea celor care-i sînt modele și sfătuitori.

Este neîndoios faptul că felul cum se ridică pe treptele măiestriei unul sau altul dintre sportivi depinde în mare măsură de condițiile și situațiile care i-au favorizat primii pași.

Marea majoritate a sportivilor cercetați de noi au început să practice diferitele ramuri sportive în jurul vîrstei de 12—13 ani. Puțini dintre ei au practicat înotul sau patinajul în primii ani ai vîrstei școlare inferioare.

Primul contact cu activitatea sportivă a avut loc pentru majoritatea celor cercetați în calitate de spectatori la întrecerile sportive, unde au ajuns duși de colegi, frați mai mari și în cazuri foarte rare de către părinți.

În privința **dezvoltării interesului pentru sport** se cuvine să arătăm rolul

pe care l-au avut profesorii de educaţie fizică. Aci deosebim două categorii de sportivi: unii care au avut prilejul fericit de a fi îndrumaţi în activitatea lor de către profesori buni, iar alţii care n-au primit acest ajutor, profesorii neinteresîndu-se sau limitîndu-se la „ore de gimnastică" (V. E., canotor cat. I: „Profesorul de educaţie fizică era un om energic, preocupat de gimnastică şi în general de toate ramurile sportive. Ştia să se facă plăcut elevilor săi şi nu îngăduia chiulul de la ore. Punea accent pe pregătirea fizică şi tehnică. Antrenamente foarte conştiincioase").

Este desigur un mare merit pentru sportivii care deşi n-au fost îndrumaţi de către un cadru calificat în primele momente ale activităţii lor, au reuşit totuşi să ajungă printre cei mai buni. Trebuie însă să ne punem şi problema elementelor valoroase care s-au irosit, rămînînd nedescoperite din cauza lipsei ajutorului corespunzător. Sportivii care nu s-au bucurat de îndrumarea profesorului au intrat în activitate în modul cel mai simplu, participînd la întreceri cu colegii şi în sfîrşit la un concurs organizat (L.E., maestră a sportului, gimnastă: „În 1948 am început să practic atletismul. Întîmplător mă aflam pe un stadion şi sărind şi alergînd cu alte fete am fost văzută de un antrenor").

Dacă în apariţia şi dezvoltarea interesului pentru sport mulţi dintre fruntaşi recunosc rolul pe care l-au avut profesorii, în schimb în ceea ce priveşte îndrumarea efectivă către o anumită ramură de sport, îndrumarea în legătură cu însuşirea elementelor tehnico-tactice ale sportului preferat, rolul acestora este redus.

Majoritatea sportivilor au început să practice ramura de sport aleasă fără îndrumător sau avînd ca îndrumător un coleg mai mare. Abia după ce s-au manifestat prin performanţe bune (în raport cu vîrsta) ei au primit ajutorul unui profesor sau antrenor.

Primele concursuri la care participă majoritatea sportivilor cercetaţi sînt concursuri şcolare, campionate şcolare şi, desigur, obişnuitele întreceri pe terenuri de sport sau pe locuri virane, între colegi.

În dinamica dezvoltării interesului pentru sport întrecerea ocupă un loc important. Concursul în cadrul clasei sau şcolii, întrecerile colegiale pe terenul de sport, atrag atenţia tinerilor sau adolescenţilor asupra posibilităţilor proprii de afirmare, îi captivează şi le formează primele elemente a ceea ce mai tîrziu va deveni pasiune şi preocupare de bază. (P.Z., maestru al sportului, atlet: „Am văzut un concurs pe stadionul A.N.E.F. şi apoi am făcut ce am văzut acolo, pe aleea din parc"); (I.S., gimnastă cat. I: „Am văzut concursuri şi mi-au plăcut, apoi am făcut gimnastică la şcoală şi mi-a plăcut foarte mult; doream să ştiu şi eu să fac asemenea lucruri").

Problema naşterii, formării şi dezvoltării interesului pentru sport are o deosebită importanţă pedagogică pentru creşterea măiestriei sportive. Aşa cum a reieşit din cercetare, interesul nu este legat numai de sfera afectivităţii, ci cuprinde şi alte laturi ale vieţii psihice, fiind strîns legat de condiţiile activităţii practice. Interesul este selectiv, exprimînd tendinţele reale ale omului în alegerea şi aprecierea conştientă a acţiunilor, cu alte cuvinte este legat de personalitatea lui. Cercetătorii sovietici A. T. Puni şi A. G. Rafalovici au ajuns la concluzia că interesul pentru sport se prezintă mai întîi sub forma interesului situativ, nediferenţiat, mai apoi sub forma interesului selectiv, bazat pe aprecierea conştientă şi în cele din urmă sub forma interesului sportiv propriu-zis.

Subiecţii cercetaţi de noi, deşi se aflau aparent în etapa de ridicare a măiestriei sportive, din punct de vedere al stadiilor de dezvoltare a interesului nu trecuseră toţi în faza superioară, mulţi dintre ei aflîndu-se în stadiul interesului situativ sau selectiv. Această particularitate am observat-o în special la sportivii tineri (18—20 ani), în timp ce la sportivii maturi se evidenţiază prezenţa interesului propriu-zis pentru sport, manifestat nu numai prin tendinţa de practicare a sportului ales, dar şi prin aceea de studiu, de cercetare teoretică şi de cunoaştere a tuturor aspectelor şi secretelor ramurii alese.

Am arătat mai înainte că trecerea spre munca de ridicare a măiestriei se efectuează atunci cînd sportivul îşi însuşeşte elementele de tehnică, tactică, pregătire fizică generală ş.a.m.d.

Indicii obiectivi care marchează momentul trecerii spre munca de măiestrie sînt rezultatele sportive bune (performanţa) şi aprecierea antrenorilor sau a specialiştilor. În privinţa aceasta majoritatea celor cercetaţi arată că antrenorii au avut o influenţă hotărîtoare în orientarea lor spre stadiul superior de pregătire sportivă. Chiar sportivii care practică sporturi ca atletismul sau înotul şi care s-ar putea ghida după performanţa realizată, arată că antrenorii le-au indicat nu atît faptul că au ajuns la un nivel înalt, cît mai ales faptul că au perspective de a ajunge departe. La aceşti indici se adaugă de regulă părerile colegilor, ale tovarăşilor de sport şi ale ziariştilor, în cazul în care comentează rezultatele tinerilor sportivi. Acestea din urmă sînt arătate ca imbolduri spre activitate, spre autoafirmare.

În ceea ce priveşte **indicii subiectivi care marchează trecerea la măiestria sportivă**, deşi ipoteza noastră de cercetare era că aceşti indici există şi-şi manifestă influenţa hotărîtoare, studiul ne-a arătat că lucrurile nu stau chiar aşa. Ceea ce numim autoapreciere şi cunoaştere a propriilor posibilităţi nu se manifestă la majoritatea sportivilor în momentul trecerii spre munca de măiestrie sportivă. Cei mai mulţi dintre subiecţii cercetaţi arată că nu şi-au dat seama că pot deveni sportivi fruntaşi, că nu şi-au cunoscut posibilităţile ş.a.m.d., ceea ce subliniază o muncă insuficientă a antrenorilor în dezvoltarea corespunzătoare a personalităţii sportivilor, în dezvoltarea cunoştinţei de sine. Dar asupra acestei probleme vom mai reveni. (N. T., fotbalist cat. I : „Nu am putut sezisa singur că pot deveni sportiv fruntaş. Antrenorul mi-a spus că sînt talentat şi că va trebui să muncesc" ; V. E., maestru al sportului, gimnastă : „Niciodată n-am crezut că pot ajunge gimnastă fruntaşă. Antrenorii mi-au spus" ; M. A., maestru al sportului, atlet : „Autoaprecierea m-a îndemnat să devin sportiv fruntaş" ; S. U., gimnastă, cat. I : „În 1953 am fost selecţionată în lotul R.P.R., am plecat în R. P. Ungaria şi acolo mi s-a trezit dorinţa de a lucra cît mai bine pentru a ajunge gimnastă fruntaşă în lot. Nimeni nu mi-a indicat").

Formele şi conţinutul muncii pentru ridicarea măiestriei sportive

Urmărind formele şi conţinutul muncii pentru ridicarea măiestriei sportive la subiecţii cercetaţi, ne-am îndreptat atenţia mai mult spre aspectele planificării activităţii, considerînd că în cazul unei planificări conştiente avem asigurată şi o muncă organizată, sistematică. Fără îndoială că planificarea este legată de problema autocunoaşterii şi de evidenţă.

Planificarea, ca organizare conştientă şi cu scop precis a activităţii proprii, îmbracă cele mai diferite forme, depinzînd atît de condiţiile concrete şi de conţinutul activităţii, cît şi de concepţia sportivului.

Sub forma aceasta planificarea în activitatea sportivilor fruntaşi sau care aspiră la măiestria sportivă este foarte redusă. Majoritatea înţeleg un plan calendaristic, o înlănţuire de activităţi după un anumit orar şi nu activitatea de gîndire şi în legătură cu aceasta de imaginaţie, în scopul îmbunătăţirii rezultatelor. Acest lucru se explică prin aceea că acţiunile obişnuite, cunoscute şi deprinse nu se planifică, ci ele se aleg în aşa fel încît să corespundă activităţii care urmează, ca modele, scheme, sau formule de acţiuni gata existente. Planificarea priveşte numai ceea ce reprezintă pentru sportivi o sarcină dificilă şi se sprijină pe perceperea prealabilă a elementelor situaţiei, pe separarea a ceea ce este nou de elementele obişnuite, pe înţelegerea sarcinilor şi piedicilor care se ivesc.

Planificarea în decursul pregătirii sportive se reduce la indicarea unui anumit număr de antrenamente, în care, la majoritatea cazurilor, conţinutul este alcătuit de către antrenori. Rare situaţii în care sportivii, prin studiu, îşi propun anumite elemente pentru a le executa în antrenamente (M. L., maestru al sportului, atlet : „Toată planificarea o iau de la antrenor ; nu am evidenţă, o ţine antrenorul").

Un aspect deosebit de important în ridicarea măiestriei sportive este **munca pentru desăvîrşirea deprinderilor tehnice şi tactice.** În direcţia aceasta sportivii sînt mai bine orientaţi, datorită faptului că şi antrenorii acordă acestor elemente mai multă importanţă şi le discută cu ei. Am întîlnit sportivi care

au lucrat foarte mult pentru perfecționarea deprinderilor motrice, au studiat și au discutat cu antrenorii problemele ce prezentau interes. Munca pentru desăvîrșirea deprinderilor motrice cuprinde în special introducerea de elemente noi în antrenament, îngreunări de elemente etc. (S.I., maestru al sportului, atlet : „Introduc întotdeauna ceva nou în antrenament"). În alte cazuri sportivii lucrează pentru destructurarea unor stereotipuri dinamice motrice. Cu această ocazie au ieșit în evidență unele metode greșite folosite de antrenorii insuficient pregătiți, din cauza cărora sportivii au stagnat. Munca pentru perfecționarea tehnică sau tactică este o muncă intensă, dificilă, pe care sportivii o efectuează susținuți fiind de pasiunea lor fierbinte pentru sport, de îndemnurile antrenorilor și de succesele pe care le realizează. (V. E., maestru al sportului, gimnastă : „Niciodată nu las baltă ce am început. Dacă nu-mi reușește, plîng, mă supăr, dar insist mult, mă ambiționez"). Perfecționarea urmărește și un alt aspect al pregătirii : dezvoltarea unor calități absolut necesare obținerii rezultatelor superioare. De cele mai multe ori sportivii își dau seama de lipsurile lor și au tăria de a lupta pentru înlăturarea lor. (M. A., maestru al sportului, atlet : „Știu ce-mi lipsește și caut să mă antrenez singur, insistînd asupra punctelor slabe" ; B. T., maestră a sportului, gimnastă : „În munca mea am avut multe oscilații. Îmi lipseau anumite calități (mobilitatea și curajul), pe care le-am dobîndit prin perseverență și dorința de a ajunge cît mai sus").

Un aspect negativ al pregătirii sportivilor fruntași, care a reieșit din cercetarea noastră, constă în faptul că unii sportivi nu studiază îndeajuns problemele sportului în care s-au specializat și aproape de loc problemele sporturilor înrudite. Avem de a face cu o îngustare a cîmpului cunoștinței, o limitare a intereselor, pe baza unei dominante incorect formate. Interesul selectiv, orientat spre o anumită ramură de sport, nu este dezvoltat complet și complex, el rămîne un **interes pentru practicare**, pentru activitatea fizică specifică. Sportivii care s-au bucurat de o îndrumare atentă și individuală din partea antrenorilor au reușit să se pasioneze pentru studiu și să urmărească dezlegarea problemelor celor mai dificile pe care le ridică practica.

Cele spuse mai sus sînt bine subliniate de constatarea că majoritatea sportivilor nu au **evidența activității** și nici aprecieri asupra calității acestei activități, orientîndu-se după impresii de moment, amintiri sau indicații dinafară. Majoritatea sportivilor cercetați nu cunosc tehnica unei evidențe calitative a activității (sub formă de impresii scrise după antrenamente sau concursuri, grafice, date ale autocontrolului etc.) ; ei nu ne-au putut furniza decît în cazuri excepționale un jurnal personal pe baza căruia să observăm dinamica dezvoltării psihice și totodată sportive a celui cercetat (M. M., înotător cat. I : „Am ceva evidență, dar nu sînt inițiat. Aș vrea să mă ocup") ; (V. E., canotor cat. I : „Antrenorii noștri cer mereu aceste caiete de autocontrol, dar nu prea le cercetează").

Dezvoltarea conștiinței de sine

În cercetarea noastră am pornit de la ipoteza că dezvoltarea conștiinței de sine, a capacității de autoapreciere și a autoeducației sînt factori de bază în munca pentru ridicarea măiestriei sportive. Este cunoscut faptul că munca și productivitatea ei depind de înțelegerea de către om a persoanei proprii ca subiect al acestei activități, ca subiect al muncii.

Dezvoltarea conștiinței de sine este strîns legată de formarea capacității de autoapreciere. Primii germeni ai conștiinței de sine apar ca expresie directă a aprecierii celorlalți, omul — după expresia lui Marx — oglindindu-se mai întîi în alți oameni. Conștiința de sine se dezvoltă de la înțelegerea activității proprii prin apreciere, la autoapreciere. Atitudinea critică față de sine, inițiativa și independența, acestea sînt elementele care caracterizează momentul formării conștiinței de sine. Această conștiință nu se manifestă numai sub forma autoaprecierii persoanei psihofizice, ci mai ales sub forma autoaprecierii persoanei ca membru al unei colectivități. Conștiința de sine apare ca rezultat al influenței ideologiei societății în care omul trăiește, ca rezultat al influenței exercitate de opinia colectivității, de exigența pe care

colectivitatea o educă la fiecare față de propriile acțiuni.

Sportivii cercetați de noi au lăsat în numeroase cazuri impresia că nu au ajuns la o dezvoltare deplină a conștiinței de sine, la o independență a acțiunilor pe baza autorecunoașterii, de multe ori lăsîndu-se conduși de către antrenorii lor. Lucrul acesta a apărut foarte evident atunci cînd am căutat să stabilim care sînt motivele activității la acești sportivi. Aceste motive nu apar decît rareori în formă clar exprimată. De cele mai multe ori caracterul afectiv al motivelor nu este diferențiat. Sportivii se mențin în generalități, spunînd că „le place", „e plăcut" etc., să practice sportul sau o anumită ramură sportivă, fără o motivare socială a faptelor.

La cei mai mulți sportivi capacitatea de autoapreciere s-a dezvoltat ca reflectare în conștiința lor a performanțelor realizate, la care s-a alăturat aprecierea colegilor sau antrenorilor. Munca pentru perfecționarea sportivă este dusă în cele mai bune condiții de către acei sportivi care se cunosc bine pe ei înșiși, știu care le sînt calitățile și defectele și urmăresc să se autoeduce. (V. E., maestră a sportului, gimnastă : „Mă cunosc destul de bine, îmi dau seama de posibilitățile mele și de forțele mele. Niciodată însă n-am fost prea încrezătoare ; citeodată am nevoie de sfatul antrenorului, de îndemnul lui" ; E.D., baschetbalistă cat. I : „Îmi dau seama de greșelile proprii și-mi place să-mi fie sezisate de coechipiere pentru a le putea îndrepta").

Socotim necesar a sublinia faptul că activitatea sportivă are de cele mai multe ori efecte favorabile asupra dezvoltării și transformării personalității. Sînt sportivi care recunosc faptul că sportul i-a ajutat să se cunoască, i-a transformat și educat. (V.E., maestru al sportului, gimnast : „Sportul a fost acela care a făcut din mine un om. Mi-am dat seama că pot face ceva care să mă ridice în ochii colegilor mei care așteptau mult de la mine"). Am întîlnit însă sportivi, e drept foarte tineri, care au intrat în munca de ridicare a măiestriei sportive datorită calităților și care nu au fost capabili să-și dea seama dacă sportul i-a influențat într-un fel sau altul. (T. A., maestru al sportului, gimnast : „Nu-mi dau seama dacă sportul a produs schimbare în personalitatea mea"). La asemenea sportivi, conștiința de sine, în sensul social al ei, nu este dezvoltată suficient. Ei au nevoie de îndrumarea permanentă a antrenorilor în vederea formării concepției, a stabilirii scopurilor superioare ale activității și a determinării locului și rolului individual în activitatea sportivă.

Capacitatea de autoapreciere care s-a format la unii sportivi le dă posibilitatea de a indica factorii care au contribuit la atingerea unui grad de pregătire superioară sportivă. Cei mai mulți declară că rolul conducător în obținerea performanțelor înalte îi revine antrenorului, care trebuie să fie priceput și să știe să-l ajute pe sportiv. Altă categorie, a sportivilor care s-au dezvoltat mai independent, socotește ca factor hotărîtor în atingerea măiestriei sportive voința și calitățile ei. (V.E., canotor cat. I : „Măiestria sportivă se obține datorită unor factori determinanți : îndrumarea antrenorului, planificarea, autoconducerea și talentul").

Indisolubil legată de capacitatea de autoapreciere este și capacitatea de autoeducare. În activitatea sportivă problema devine tot mai importantă, pe măsură ce individualizarea se accentuează, deci pe măsură ce fiecare sportiv primește indicații personale asupra felului cum trebuie să lucreze pentru propria perfecționare. Printre sportivii pe care i-am cercetat am găsit două categorii : unii care au capacitatea de autoeducație, formată în decursul practicii sportive, ca urmare a influenței specificului sportului respectiv (atletism, înot), iar alții la care această posibilitate este redusă, tot din cauza efectelor activității (jocuri sportive). În această a doua categorie sînt sportivi care-și cunosc lipsurile, își propun să lucreze pentru înlăturarea lor, dar realizează totuși prea puțin. Am întîlnit însă cazuri — la gimnastică — unde, deși caracterul activității îndeamnă la inițiativă și muncă cu sine însuși, totuși sportivii se mulțumesc numai cu indicațiile antrenorului.

Dezvoltarea conștiinței socialiste este rodul unei munci educative bine orientate, bine condusă și perseverentă. Antrenorul trebuie să urmărească în activitatea cu sportivii educarea întregii lor personalități, multilateral dezvoltată și devotată mișcării de cultură fizică, ca una din activitățile care contribuie

la ridicarea prestigiului internațional al patriei noastre.

Concluzii

1. Măiestria sportivă este stadiul de pregătire la care ajung sportivii și care se caracterizează prin rezultate superioare și o capacitate largă de adaptare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor la condițiile foarte variate ale concursurilor de însemnătate mare.

2. În aspectele pe care le ia munca pentru obținerea măiestriei sportive o influență deosebită o exercită activitatea inițială pe care a depus-o sportivul în școală sau în colectivul sportiv, precum și gradul îndrumării și calitatea acesteia.

3. Trecerea la măiestria sportivă este marcată de indici obiectivi și subiectivi. Indicii subiectivi constau în părerea pe care și-o formează sportivul că poate să obțină performanțe înalte, iar indicii obiectivi în performanța de o anumită valoare și aprecierea antrenorului.

4. Munca pentru ridicarea măiestriei sportive cuprinde atît perfecționarea tehnico-tactică și dezvoltarea calităților fizice, cît și educarea personalității.

5. Factorii psihologici care au un rol în ridicarea măiestriei sportive sînt: interesul, pasiunea, perseverența, reprezentarea clară a scopului și conștiința de sine.

Ridicarea măiestriei rămîne una dintre problemele importante ale activității sportive, iar cele cîteva aspecte psihologice menționate mai sus pot deveni, fiecare în parte, obiectul unor studii și cercetări amănunțite.

Atletismul juniorilor și aportul asociațiilor sportive — prin prisma cifrelor

ADRIAN ZUGRĂVESCU
antrenor

Tinerii atleți, care în anul 1949, stimulați de Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn din 26 iunie și de marile competiții de masă, stabileau 42 recorduri ale țării, privesc cu justificată mîndrie la cei care în anul 1956, urmîndu-le exemplul, au ridicat numărul recordurilor la 121.

Odată cu numărul recordurilor a crescut și valoarea lor, astfel că astăzi multe performanțe ale juniorilor figurează cu cinste printre cele realizate de seniori : 1 : 52,2 la 800 m, 14,8 la 110 m garduri, 7,05 m la săritura în lungime, 14,56 m la triplu salt, 53,78 m la aruncarea ciocanului la băieți și 12,2 la 100 m 11,5 la 80 m garduri, 1,70 m la săritura în înălțime, 14,44 m la aruncarea greutății și 47,35 m la aruncarea suliței fete, iată numai cîteva exemple. Întîlnirile internaționale (cu R. P. Bulgaria, R. Cehoslovacă, R. P. Polonă și R. P. Ungară) au stimulat pregătirea și comportarea sportivilor juniori. Aceștia, deși debutanți în competiții internaționale, au stabilit în aceste ocazii 16 din totalul de 61 recorduri realizate în aer liber în anul 1956. Mai mult, **toți și-au îmbunătățit performanțele anterioare.**

Mai îmbucurător este faptul că progresul atleților noștri juniori nu este exprimat numai prin cifrele recordurilor, ci însuși numărul mare al tinerilor angrenați în această activitate a înregistrat o importantă creștere. Astfel, în timp ce în anul 1949 cu greu găseam 25 juniori la fiecare probă, în anul 1956 am înregistrat la 4 probe peste 100 juniori la fiecare dintre ele, toți cu rezultate superioare. În comparație cu anul 1955, media primelor 25 performanțe la băieți este mai bună în anul 1956 la 14 probe și mai slabă doar la 4 probe.

Beneficiind de entuziasmul tineresc al copiilor și juniorilor, orașe și sate cunoscute doar din geografie au devenit acum familiare celor care îndrăgesc atletismul : Boțești, Cisnădie, Aiud, Carei, Mediaș, Focșani, Deva, Roman, Iași, Tecuci, Bîrlad, noul oraș Victoria și multe altele.

Succesele obținute nu reflectă însă valorificarea pe deplin a posibilităților existente, a condițiilor create. Dorinței tinerești de afirmare, de întrecere, noi nu i-am găsit întotdeauna calea cea mai bună de realizare.

Comparînd mediile primelor 5, 10 și 25 performanțe realizate de către junioare în anii 1955 și 1956, constatăm că la 2/3 din probe mediile de anul trecut sînt mai slabe decît în anul 1955.

Edificatoare este și statistica normelor de clasificare sportivă obținute de juniorii și junioarele noastre în anul 1956: 2 norme de maestru (Ana Roth-Coman și Maria Dițu) și numai 16 norme de categoria I. Mai mult decît atît, normele de categoria a II-a (cifre care reprezintă rezultate destul de modeste față de dezvoltarea atletismului) nu au fost atinse decît de un singur junior la ciocan, 2 juniori la 1500 m, 3 juniori la săritura cu prăjina și aruncarea discului etc. Aceste constatări sînt într-o oarecare măsură explicabile prin trecerea la categoria seniorilor a unui însemnat număr de juniori de valoare (de exemplu Zoltan Vamoș, Iuliu Karandi, Metodie Trandafilov, Virgil Manolescu, Marilis Cuțui, Gabriela Belu, Iolanda Balaș etc.), a căror performanță nu a putut fi atinsă sau întrecută de ceilalți juniori într-un singur an. Pe de altă parte, munca cu copiii de vîrstă fragedă, care în toate țările vecine a luat o formă organizată, la noi este încă o problemă în discuție. Din această cauză, 60—70% din juniorii luați

în evidență în anul 1956 sînt la ora actuală seniori și doar 1% sînt sub 14 ani !

Nu avem intenția de a arăta aici toate lipsurile care frînează activitatea la atletism a juniorilor și junioarelor. Ne vom mulțumi numai a enumera o parte din ele și anume — deși poate ar părea paradoxal — tocmai acelea legate de succesele dobîndite :

a) atenția acordată atletismului și în special problemei juniorilor nu corespunde, în 90% din cazuri, importanței pe care o are ;

b) numărul juniorilor angrenați în secțiile de atletism este insuficient ;

c) sînt încă regiuni și raioane, centre importante, neexplorate din punct de vedere atletic ;

d) amenajările și instalațiile pentru atletism nu ajung sau nu corespund, iar acolo unde există nu sînt folosite din plin ;

e) goana după rezultate imediate a unor activiști și chiar tehnicieni nu permit o dezvoltare optimă elementelor tinere.

Fără îndoială că pentru creșterea și ridicarea tinerilor începători la nivelul performanțelor de mare valoare, este nevoie în primul rînd de o muncă susținută de cîțiva ani.

Lăsînd la o parte condițiile materiale (care trebuie să fie din cele mai bune), trei factori conlucrează la creșterea juniorilor. Este de mare importanță ca acești factori să colaboreze și să se ajute reciproc, avînd mai ales o deplină unitate de vederi.

Acești factori sînt :

a) secția de atletism din cadrul colectivului sportiv ;

b) antrenorul ;

c) asociația sportivă.

În articolul de față ne-am propus să analizăm — pe baza cifrelor concrete extrase din statistica anului 1956 — aportul acestui ultim factor.

De la început putem spune că preocuparea asociațiilor sportive pentru creșterea cadrelor tinere în atletism este încă departe de nivelul cerut de condițiile create, de importanța problemei și de posibilitățile existente. Fără înțelegerea temeinică a problemei, fără asigurarea condițiilor metodico-științifice și materiale, fără o bază largă și permanentă de recrutare a elementelor, fără un plan de perspectivă asigurat pe cel puțin trei ani, asociațiile noastre sportive nu pot afirma că au făcut prea mari eforturi pentru creșterea unui număr însemnat de tineri atleți.

O asociație sportivă care a înțeles nu numai să vorbească despre această problemă, dar a și trecut cu hotărîre la realizarea ei, bazîndu-și întreaga activitate la atletism pe ideea descoperirii și creșterii elementelor tinere, a fost Asociația Progresul și în special secția din București.

Într-adevăr, Asociația Progresul a făcut în ultimii ani eforturi serioase și organizate în această direcție. Nu s-a lăsat influențată de rezultatele slabe pentru moment, de locul modest ocupat în campionatul republican pe echipe. În momentul de față însă, datorită eforturilor organizate și perseverenței în muncă, dispune de o mare rezervă de tineri și tinere, adevărate speranțe, din rîndul cărora s-au și afirmat juniori de valoare ca Grigore Marinescu, Anca Gurău, Karin Artz, Elena Stoica, Aurora Baroga, Eda Knall, Aneliese Drotleff și alții.

Exemplul oferit de Asociația Progresul și de cei trei antrenori ai săi din București (Nicolae Gurău, Angela Filip și Dorel Ionescu) ca și rezultatele obținute, trebuie popularizate pentru a fi cunoscute și urmate de cît mai multe asociații. Rămîne doar ca principiul sănătos și eforturile efectuate de această asociație prin secția de atletism din București, să fie extinse și la alte centre din țară.

În condiții foarte bune, cu un număr suficient de tehnicieni pricepuți, Asociația Dinamo a reușit, de asemenea, prin cercurile Tînărul Dinamovist, să angreneze un mare număr de tineri și tinere. Pentru posibilitățile pe care le au, pentru obținerea unor rezultate și mai bune, aceste cercuri vor trebui însă să-și dubleze efectivul din anul 1956 și în special la junioare.

În ultima parte a anului 1956, Asociația Locomotiva a inițiat organizarea unor centre de copii. Acțiunea este însă la început și nu putem ști care vor fi rezultatele. Pentru posibilitățile acestei asociații, organizarea numai în București a activității de atletism cu copii și juniori este prea puțin. Ea va trebui să extindă organizarea acestor centre și în provincie (Timișoara, Cluj) avînd aportul școlilor profesionale C.F.R.

Tabelul 1

Băieţi

Proba	C.C.A.	Dinamo	Progresul	Locomotiva	Energia	Voinţa	Ştiinţa	Recolta	Flamura Roşie	Fără asociaţii
100 m plat	—	3	3	5	4	5	1	—	4	—
200 m plat	—	2	—	4	7	6	1	1	2	2
400 m plat	—	2	2	3	7	4	—	1	6	—
800 m plat	2	4	1	3	5	3	2	3	2	—
1000 m plat	1	4	4	2	9	1	1	3	—	—
1500 m plat	—	2	4	2	7	4	2	3	1	—
3000 m plat	—	4	1	2	8	2	—	2	2	4
110 m garduri	—	5	2	3	7	1	—	—	1	6
400 m garduri	—	4	3	2	9	3	1	—	1	2
1000 m obstacole	—	2	2	1	10	2	3	2	2	1
1500 m	—	1	1	2	5	2	1	2	2	9
5 km marş	—	3	2	—	12	2	2	—	3	1
Înălţime	1	4	2	2	4	3	1	2	4	2
Lungime	2	4	2	7	4	2	1	2	—	1
Triplu salt	2	4	1	2	6	4	2	2	—	2
Prăjină	1	7	2	1	5	1	2	—	2	4
Greutate	1	1	2	1	7	2	2	2	2	4
Disc	—	3	3	—	8	2	3	3	1	2
Suliţă	—	3	2	—	8	3	4	3	1	1
Ciocan	—	3	2	—	6	2	5	1	2	4
Total	10	65	41	42	138	54	34	32	38	45

Tabelul 2

Fete

Proba	C.C.A.	Dinamo	Progresul	Locomotiva	Energia	Voinţa	Ştiinţa	Recolta	Flamura Roşie	Fără asociaţii
100 m plat	—	2	2	2	3	2	9	2	2	—
200 m plat	—	3	1	3	5	3	—	—	4	—
400 m plat	—	2	—	3	9	1	1	4	5	—
800 m plat	—	4	2	1	7	5	—	3	3	—
80 m garduri	—	2	4	1	4	3	4	2	2	3
Înălţime	—	4	1	4	6	3	4	—	3	—
Lungime	—	1	2	4	3	2	10	1	2	—
Greutate	—	5	3	2	4	—	3	1	6	1
Disc	—	6	2	3	3	—	3	2	4	2
Suliţă	—	8	4	1	8	—	2	1	4	—
Total fete:	—	37	21	24	52	19	36	16	35	6
Total băieţi:	10	65	41	42	138	54	34	32	38	45
Total general:	10	102	62	66	190	73	70	48	73	51

Privind cu atenție situația din tabelele alăturate, care reprezintă repartizarea pe asociații și pe probe a juniorilor a căror performanță intră în primele 25 rezultate ale anului 1956, vom găsi cifre interesante.

Pe primul loc, cu 190 rezultate la toate probele, se află Asociația Energia, care are secții puternice în București, Roman, Reșița, Cluj etc., beneficiind și de aportul numeroaselor școli profesionale din ramurile de producție ce depind de această asociație.

De reținut este situația Asociației Știința. Cu imensa rezervă de elevi și studenți pe care o are la dispoziție, cu marile sale posibilități tehnico-pedagogice, această asociație ar fi trebuit să cumuleze cel puțin 50% din rezultatele luate în evidență. Totuși Asociația Știința, din rîndurile căreia fac parte numeroși maeștri ai sportului și fruntași sportivi și care s-a clasat pe primul loc în cea mai importantă întrecere din anul 1956 (Campionatul Republican pe echipe), ocupă abia locul 7 în acest clasament al juniorilor și junioarelor. La junioare spre exemplu, Asociația Știința totalizează numai 76 rezultate, obținute de cca. 40 de junioare. De asemenea nu putem înțelege cum este posibil ca Asociația Știința să figureze la probele masculine cele mai cunoscute, incluse în complexul G.M.A. și practicate în cadrul orelor de educație fizică, cum sînt probele de sprint, lungime și înălțime, cu un singur rezultat. Mai mult decît atît, deși la crosurile de masă a participat în anul 1956 cu zeci de mii de tineri și tinere, totuși la probele de demifond nu are între primii 25 nici un junior sau o junioară.

Noile asociații studențești au datoria și — credem — toate posibilitățile să remedieze acest specific nefiresc pe care ni-l înfățișează statistica anului 1956.

Asociația Locomotiva ar trebui să analizeze și să remedieze situația actuală a marșului, unde nu s-a putut forma măcar un singur junior, cu toate că din această asociație fac parte maeștrii sportului Ion Baboie, Vasile Teodosiu și Dumitru Chiose, vechi iubitori și practicanți ai acestei ramuri atletice. Ne punem întrebarea: la ce au folosit cele 11 ediții, devenite tradiționale, ale „Circuitului de marș Locomotiva P.T.T.", dacă pînă astăzi nici un factor poștal și nici un tînăr nu a fost încă legitimat la secția de marș a acestui colectiv?

Ar fi interesant de știut cum a reușit Asociația Energia să aducă 12 juniori între primii 25 la marș, fără aportul nici unui maestru al sportului!

Un alt exemplu tot de la Asociația Locomotiva: este normal oare ca maestrul sportului Dumitru Constantin, de 8 ori consecutiv campion al țării la proba de aruncare a ciocanului, avînd o activitate neîntreruptă în secție să nu formeze încă nici un junior? Considerăm că ar fi foarte util atletismului în general și lotului republican de juniori în special, ca maestrul sportului Dumitru Constantin să crească un lot de tineri aruncători de ciocan, cărora să le împărtășească din bogatele sale cunoștințe teoretice și practice.

Situația cea mai necorespunzătoare la juniori există la Casa Centrală a Armatei care între cele 750 rezultate înregistrate la juniori, figurează cu 10. Desigur că aici există o situație specială. Dar, așa cum Dinamo a luat în patronaj cîteva școli medii de unde recrutează elemente tinere pentru cercul Tînărul Dinamovist din București, credem că și Casa Centrală a Armatei ar putea găsi o soluție, creîndu-și o secție de juniori. Ne gîndim că dacă fiecare maestru al sportului încadrat în secția de atletism a acesteia ar fi luat să antreneze cîte un singur junior, astăzi acest club ar fi avut o puternică secție de juniori.

În general, cifrele trecute în tabelul de mai sus ne arată că asociațiile sportive și antrenorii nu lucrează după o planificare centrală, în raport cu necesitățile actuale și de viitor ale atletismului nostru.

Asociația Voința spre exemplu, apare cu 11 rezultate la sprint, numai cu un rezultat la prăjină și garduri (băieți), cu 5 rezultate la 800 m și cu nici un rezultat la cele trei probe de aruncări la fete.

Asociația Flamura Roșie apare de asemenea cu 6 juniori la 400 m plat, dar în schimb nu are reprezentant la probele de 1000 m plat, lungime și triplu salt băieți.

Asociația Știința are 10 junioare în primele 25 rezultate la proba de lungime și nici una la 800 m plat!

Asociația Recolta, codașă atît în ceea ce privește angrenarea tineretului cît și în privința rezultatelor obținute, are

datoria de a mobiliza forţele pentru a angrena în activitate marea masă de tineri şi tinere de la sate.

Faţă de situaţia semnalată în anul 1956 prin cifre statistice, se impune în primul rînd ca asociaţiile sportive să acorde un interes sporit problemei creşterii tinerelor cadre. Ele vor trebui să organizeze în mod planificat în toate localităţile unde s-au creat posibilităţi, centre de copii şi acţiuni de popularizare a atletismului. Aceasta pentru că ceea ce la prima vedere ar părea rezultatul unei judicioase munci ştiinţifice de creştere a tinerelor elemente, conform principiului multilateralităţii, nu este în fond decît lipsa unei baze de masă a atletismului nostru la juniori. Primele 500 rezultate înregistrate la 10 probe feminine au fost stabilite de numai 210 atlete (mai puţin de 50%) !

La băieţi, 600 atleţi au realizat 950 rezultate la 19 probe. Rezultă că numărul de atleţi juniori, deşi în creştere, este prea mic.

Fiecare asociaţie sportivă ar trebui să-şi formeze o echipă reprezentativă completă de juniori şi junioare şi considerăm că ar fi nimerit ca acestea să se poată întrece în diferite competiţii amicale dotate cu premii.

Urmărirea şi angrenarea în practicarea atletismului a elementelor evidenţiate în competiţiile de mase, va trebui să constituie nu numai o lozincă, ci şi o măsură eficace pentru întărirea secţiilor de atletism ale asociaţiilor. Acestea vor trebui să urmărească îndeplinirea calendarului competiţional al colectivelor şi să includă în cadrul acestor întreceri concursuri rezervate copiilor şi juniorilor.

Tehnicienii asociaţiilor sportive ar trebui să fie stimulaţi pentru a munci cu drag la ridicarea elementelor tinere şi aceasta după un criteriu cît mai just. Antrenorii să fie ajutaţi în muncă de instructori voluntari şi sportivi fruntaşi, încît elementele tinere să poată beneficia continuu de sfaturile celor cu mai multă experienţă.

Situaţia care mai dăinuie în momentul de faţă în această privinţă şi anume aceea în care antrenorii se ocupă în mod special de atleţii de performanţă (de realizările cărora depinde clasificarea lor în cadrul întrecerii iniţiate de colegiul de antrenori), de care depinde într-o bună măsură „renumele" antrenorului, iar copiii şi tinerii începători sînt lăsaţi să-şi facă antrenamentele mai mult la voia întîmplării, va trebui să dispară.

Credem — în acest sens — că ar fi util ca sistemul de clasificare al antrenorilor să considere un criteriu munca de angrenare în practicarea atletismului a juniorilor.

Acţiunea de descoperire şi ridicare a elementelor tinere, acţiune atît de utilă atletismului nostru, multiplicată în ultimul timp atît de asociaţiile sportive cît şi de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Ministerul Învăţămîntului (centre de copii, concursuri şcolare, şcoli sportive, centre pe probe etc.) va duce fără îndoială la ridicarea atletismului nostru pe o treaptă superioară. Continuînd munca începută, învăţînd din lipsurile inerente începutului şi din experienţa sportului sovietic care îşi trage seva tocmai din numărul mare de copii angrenaţi în practicarea atletismului, găsind noi metode de muncă şi popularizînd realizările utile, putem să privim cu mai multă încredere participarea atleţilor şi atletelor noastre — juniorii şi junioarele de azi — la Jocurile Olimpice din anul 1960.

Despre tactica jocului de hochei pe iarbă

II

GEORGE DUMITRESCU
antrenor

B. Tactica jocului în apărare

Echilibrul defensiv trebuie realizat permanent, printr-o colaborare strînsă între apărare şi înaintare, care se obţine prin contribuţia activă a mijlocaşilor, prin mobilitatea lor şi mai ales prin precizia în pase. În cazul unui atac advers, echipa nu trebuie să fie surprinsă descoperită, cu un dispozitiv prea larg şi cu atacanţii adverşi demarcaţi. Replierea rapidă a mijlocaşilor la nivelul atacanţilor adverşi cît şi atacarea insistentă a acestora, pe linii cît mai depărtate de poarta proprie, poate opri de cele mai multe ori atacurile adverse şi totodată realizează echilibrul defensiv. Este bine ca atacul adversarului să fie anihilat din momentul şi locul în care începe să se dezlănţuie, însă nu prea timpuriu, pentru a nu fi surprinsă echipa cu dispozitivul prea înaintat, iar apărarea descoperită în terenul propriu.

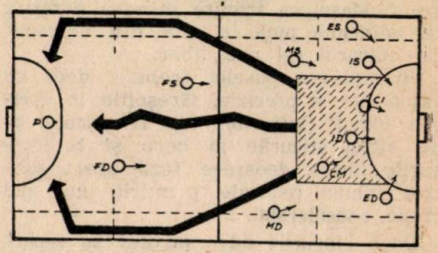
În principiu, adversarul care are mingea sau este pe punctul de a o primi trebuie marcat sever şi insistent, pe loc sau în mişcare, sau atacat înainte de a se lansa în viteză. În acest caz ajungerea din urmă a adversarului cu mingea este mai dificilă iar împiedicarea lui de a pasa mai departe este aproape imposibilă, de multe ori această depăşire avînd ca urmare pătrunderea în cerc şi chiar marcarea unui gol.

Odată interceptată o minge, jocul se va dirija pe culoarul cel mai liber şi mai larg, prin pase prudente şi precise de la om la om, trecîndu-se în acest fel la contraatac.

În schiţa nr. 3 se poate urmări un exemplu de acest fel. Săgeţile arată cele 3 culoare pe unde poate fi dirijat contraatacul. De preferat sînt acţiunile iniţiate pe aripi, fiind mai eficace şi greu de oprit. Tot în această schiţă se poate urmări dispozitivul echipei adverse, destul de înaintat, cu apărarea descoperită şi uşor de surprins prin pase precise şi rapide.

Deci, în vederea realizării unei defensive ermetice, este necesară în primul rînd paralizarea jocului extreme-

SCHIŢA 3



Un contraatac, pornit chiar din faţa porţii proprii

lor, care trebuie oprite în cursa lor şi mai ales împiedicate să centreze.

În ipoteza că primul dribling le reuşeşte, extremele trebuie urmărite insistent pînă sînt din nou deposedate sau cel puţin stingherite în centrare.

Pe de altă parte, plasamentul judicios al fundaşilor este — se pare — cel mai important în jocul de apărare; ei trebuie să se dubleze permanent şi să schimbe chiar locurile în raport de fazele critice ivite, trebuie să judece calm, însă să riposteze fulgerător şi hotărît, deoarece orice ezitare în atacarea adversarului poate provoca sau uşura înscrierea unui gol. Fundaşii nu vor fi preocupaţi numai de drumul mingii şi jocul de grămadă, ci vor urmări în special jucătorii demarcaţi, înlocuind pe portar cînd acesta iese inoportun din poartă, cade, alunecă sau este accidentat.

În faţa unui atac impetuos şi rapid sau a unui contraatac, fundaşii vor depune eforturi mari în urmărirea şi ajungerea adversarului pînă la poartă

— dacă i-a depășit — atacîndu-l prin dreapta și regulamentar ; dacă în urma unor atacuri fundașii sînt obosiți, ei vor fi înlocuiți automat cu cei 2 mijlocași de margine, care vor lupta cu forțe noi pentru stăvilirea atacului, evitînd îngrămădirile și scoțînd mingile din învălmășeală.

Este bine ca cei doi fundași să nu atace simultan același adversar, pentru a nu risca să fie depășiți și a nu descoperi poarta, dublîndu-se în adîncime și ajutîndu-se reciproc, cel din urmă atacînd numai în ultimă instanță.

Odată interceptată mingea, fundașul nu se va grăbi să o lovească la întîmplare și fără adresă, ci o va împinge controlat și calm coechipierului cel mai apropiat și demarcat chiar și înapoi. Dacă înaintașii adverși sînt în apropiere, fundașul va trimite mingea puternic în adîncime pînă la una din extreme, pe culoarul cel mai liber.

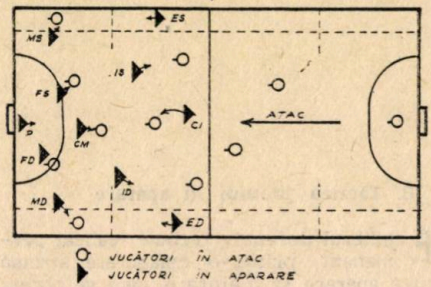
În apărare pasele trebuie date cu rapiditate și precizie. Greșelile în oprirea mingii (lufturile) vor fi evitate, ca de altfel sticurile în cerc și la loviturile libere, deoarece fără acest control tehnic riscurile primirii unui gol cresc considerabil.

Dacă atacurile adversarului se repetă sau devin supranumerice, pentru ca apărarea proprie să nu fie epuizată și destrămată, este necesar ca o parte din jucătorii de la înaintare să se replieze pînă în dreptul mingii, interii alternînd cu extremele, fără a se îngrămădi și căutînd să scoată cu toate eforturile mingea din cerc, prin interceptarea paselor adversarului. Acest sprijin al înaintării în situații defensive este de multe ori salutar și tot atît de util ca și sprijinul apărării în atac ; prin retragerea unor înaintași, fundașii pot da un randament mai bun, avînd în față mai puțini atacanți liberi și nestingheriți.

Apărătorii vor urmări cu grijă schimburile de locuri în atacul advers și în special evoluția interilor, care trebuie blocați și incomodați în mișcarea lor de zig-zag ; ei nu vor fi derutați sau preocupați de atacantul care se apropie rapid de poartă, ci se vor plasa în așa fel încît să împiedice pasele scurte care ar duce la realizarea unei finalități la poartă.

Este bine ca cei doi interi să se retragă dincolo de linia de centru, iar mijlocașul să sprijine efectiv acțiunile fundașilor fie prin schimb momentan de locuri, fie prin atacarea insistentă a adversarului în deplasare spre poartă (schița nr. 4).

SCHIȚA 4



Replierea dispozitivului în apărare la un atac al adversarului

Ca o regulă generală, dispozitivul nu se va strînge decît în măsura în care un atac supranumeric a reușit să se infiltreze în cercul de tragere ; este util însă ca zidul apărării să se posteze cît mai în afara cercului de tragere, iar atacantul cel mai periculos să fie anihilat prin marcarea lui de un apărător rapid și prin izolarea lui de ceilalți coechipieri, care aleargă la același nivel sau se așază în poziție optimă de tras la poartă.

Rolul jucătorilor în apărare

Portarul. Va respinge mingile lovite spre poartă cu crosa și — mai mult — cu piciorul, avînd grijă ca mingea să nu ajungă la un atacant demarcat. Cînd în fața porții se găsesc mai mulți atacanți adverși, va urmări cu atenție plasamentul și mișcările fiecăruia, îndemnînd pe apărători să-i atace fără ezitare și să marcheze în special pe cei mai demarcați. Va micșora unghiul de tragere luînd frontul puțin în față și va colabora cu fundașul cel mai liber. Mingile trase dinafara cercului le va lăsa să intre în poartă sau chiar să depășească linia porții.

Fundașii. Cel din dreapta atacă prin dreapta adversarul care conduce mingea ; în acest timp este dublat de fundașul din stînga, care în acest scop se apropie de fază. Ambii trebuie să presteze un joc cît mai mobil, colaborînd strîns și cunoscîndu-se cît mai bine unul pe altul.

Ei vor ataca adversarii cît mai departe de poartă și nu vor aștepta des-

fășurarea nestingherită a curselor acestora ; pasele lor vor fi precise, orice nesiguranță sau ezitare în aceste pase putînd provoca primirea unui gol. În jocul fundașilor este important să nu se „lufteze", oprindu-se întîi mingea pentru ca apoi să fie împinsă sau lovită.

Se vor evita cu desăvîrșire loviturile puternice spre înainte, fără adresă, acestea de cele mai multe ori făcînd să ajungă mingea la adversar, neputînd fi reținută de coechipierii de la înaintare.

Cînd culoarele de pe marginea terenului sînt libere și mai ales la repunerea mingii în joc (de la tușe), se vor folosi degajările lungi spre extreme, de-a lungul liniei laterale.

De obicei, fundașul stînga joacă mai avansat, colaborînd strîns cu mijlocașii și înaintarea ; el va juca la ofsaid, pentru ca — eventual — să poată opri atacul și obține o lovitură liberă care, bine executată, poate constitui punctul de plecare al unui nou atac sau contraatac.

Mijlocașii. Cei 2 mijlocași de margine vor forma triunghiul cu înaintașii, pentru a acoperi întreg terenul și a împiedica infiltrările adversarului. La orice lovitură liberă a adversarului se vor posta cu grijă în fața înaintării adverse, pentru a intercepta mingea și a crea o ruptură între compartimente. În timpul atacului advers se vor replia pentru a putea ajuta pe fundași cu care, în cazuri extreme, vor face chiar schimb de locuri pentru oprirea atacului. Imediat după oprirea adversarului, își vor ocupa vechile locuri, căutînd să schimbe jocul spre poarta adversă, prin mobilitate, pase precise și o bună orientare. De altfel de jocul activ și eficace al acestora depinde în mare măsură victoria echipei.

Centrul mijlocaș. În apărare acesta dublează centrul atacant și colaborează mult cu cei doi interi, împiedicînd orice infiltrare a adversarului pe centru; se va replia în spate și lateral, ajutînd la oprirea atacului pe o parte sau alta.

El va trebui să coordoneze prin calm, joc tehnic și eficace toate acțiunile, atît ale înaintării cît și mai ales ale apărării în situații defensive; mingile scoase de pe linia fundașilor, sau venite din față, le va dirija pe culoarul liber spre înaintașii demarcați. Gîndirea sa tactică, experiența și aportul său activ, fac ca acest jucător să fie creierul și motorul echipei, el fiind acela care creează cele mai multe situații tactice pentru paralizarea atacului advers și înjghebarea atacului propriu. El va alimenta fructuos și continuu atît interii cît și extremele, postîndu-se totdeauna în centrul operațiunilor ofensive sau defensive, fiecare coechipier urmărind jocul său și cunoscînd concepția, orientarea, posibilitățile și subtilitatea acțiunilor sale.

Este bine ca mișcarea lui să fie pe cît posibil pe o linie longitudinală centrală între cele două porți, activînd permanent jocul celor doi mijlocași, pe care îi va dirija înainte sau înapoi.

Linia înaintașilor. Jucătorul extremă dreaptă se va retrage totdeauna în raport cu mișcarea înainte a celui de al 3-lea apărător, pentru a evita situația de ofsaid. Mingea primită o va pasa interului dreapta cu care, dacă este necesar, va schimba chiar locul pentru a deruta pe adversar.

În cazul unui atac advers este important ca jucătorii de la înaintare — în special interii — să se retragă, păstrînd locurile cu strictețe, resfirați pe întreg terenul și anihilînd prin marcaj sever evoluția atacului advers. În momentele critice este indicat ca cel puțin 3 jucători de la înaintare să treacă în apărare, pentru a da posibilitatea celorlalți apărători să regăsească locul în dispozitiv, să se regrupeze; în orice caz, extremele adverse nu vor fi lăsate niciodată libere. Deoarece, în general, orice nou atac începe chiar din terenul propriu, jucătorii din atac, odată ajunși în posesia mingii, vor declanșa contraatacul prin pase scurte și mișcare înainte, iar în cazuri optime pe aripi, știind că acestea sînt căile cele mai indicate spre terenul advers ; pentru reușita unui astfel de contraatac, jucătorii de la înaintare vor acționa rapid, cu pase în mișcare.

Un astfel de sistem ermetic de apărare, cu asigurare dublă, pare a fi printre cele mai eficace și mai folosite de indieni, care s-au specializat în decurs de zeci de ani în jocul de ansamblu, extrem de rapid, bine orientat, agresiv, mulțumită unei tehnici aproape perfecte.

În situațiile de apărare, centrul atacant va rămîne înainte, pentru a putea dirija un nou atac, ca urmare a unor pase primite de pe linia din fața porții proprii.

Concluzii. Gîndirea tactică, constituie unul din factorii importanţi în obţinerea victoriei. Păstrarea **ritmului ofensiv** şi a **echilibrului defensiv** sînt elemente de bază pentru depăşirea adversarului sau anihilarea acţiunilor sale ofensive. De aceea, este recomandabil ca jucătorii să aprecieze just şi repede situaţia mereu schimbătoare din timpul jocului, atitudinea şi intenţiile adversarului, calităţile şi lipsurile sale, adaptîndu-se continuu noilor situaţii ivite, felului de luptă al adversarului, căutînd să pună în practică cea mai potrivită tactică, pentru ca aceasta să folosească şi să fie sezisată în ansamblu de întreaga echipă.

La baza tuturor temelor tactice rămîne o bună tehnică individuală, fără de care nu se poate concepe reuşita.

Pe lîngă aceasta, voinţa de a învinge, iniţiativa permanentă, folosirea tuturor resurselor fizice şi morale în mod economic şi progresiv, sezisarea momentelor critice de derută ale adversarului aglomerat în cercul de tragere, trecerea rapidă la contraatac, pot fi hotărîtoare în obţinerea victoriei.

Jucătorii trebuie să aibă multă stăpînire de sine, evitînd loviturile la întîmplare, învingînd oboseala prin voinţă, prin încurajare reciprocă, ascultînd sfaturile căpitanului de echipă, pentru a nu fi surprinşi „pe picior greşit", dezorientaţi.

Timp de 70 minute, întreaga echipă va pune în practică tot arsenalul de cunoştinţe şi mijloace de luptă, dinainte exersate, ca urmare a unei temeinice pregătiri teoretice şi practice.

Jucătorii trebuie să-şi dea seama că orice mişcare în atac sau apărare trebuie să fie călăuzită de gîndirea tactică, cu aplicarea celor învăţate teoretic, evitîndu-se jocul mecanic, rigid, individual şi fără orizont. Pentru a uşura realizarea celor amintite, antrenorul trebue să cunoască în amănunţime particularităţile fizice şi morale ale fiecărui jucător, pentru ca punîndu-l în post potrivit, să dea cel mai mare randament. El se va preocupa îndeosebi de calităţile echipei, folosindu-le la maximum, formînd din cei 11 jucători un tot omogen, cu compartimente echilibrate.

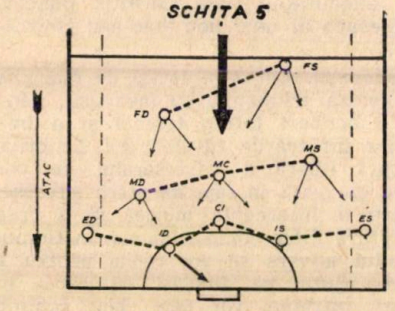
Dintre sistemele tactice de joc moderne, se pare că cel mai eficace este cel al **„avalanşei"**, sau cum i se mai spune **sistemul „cu asigurarea dublă"**, folosit de indieni ; cu prilejul recentei ediţii a Jocurilor Olimpice de la Melbourne, el a fost aplicat cu succes şi de echipele Germaniei şi Pakistanului, clasate în primele locuri ale turneului de hochei pe iarbă.

Acest sistem este destul de simplu şi constă în aplicarea strictă a sarcinilor enunţate mai sus, pentru fiecare jucător pe postul său, atît în atac cît şi în apărare.

Astfel, cei 5 înaintaşi, se deplasează pe cît posibil în linie dreaptă, paralel cu linia porţii atacate. Mingea însă este purtată şi pasată în adîncime, de la om la om, pe cît posibil fără să traverseze terenul în diagonală, iar intervalul şi distanţa între jucători şi compartimente nu va depăşi 8—10 m.

Linia de atac este dublată în imediata apropiere de linia mijlocaşilor, care înaintează la acelaşi nivel şi formează permanent cu cei din faţă acel triunghi echilateral ideal, împiedicînd orice pătrundere adversă (schiţa nr. 5).

SCHIŢA 5



Sistemul dublei asigurări în atac (al avalanşei)

Deci sistemul de **asigurare dublă** este deplasarea în acelaşi timp şi paralel a celor 2 linii (înaintaşi şi mijlocaşi), realizat prin respectarea strictă a intervalelor şi distanţelor în adîncime, o dublură concretizată prin pase precise de la om la om, pînă cînd se reuşeşte pătrunderea în cercul de tragere. Pentru reuşita acestui sistem şi mărirea eficacităţii lui, pasele vor fi date „în scară" — nu în diagonală — din mişcare, însoţite de plecări rapide, sprinturi scurte şi pătrunderi prin culoarele libere, pentru dezorganizarea apărării adverse.

Pentru a uşura depăşirea adversarului vor fi folosite în largă măsură „loviturile mici", împingerile scurte şi rapide şi împingerile „cu efect", elemente asupra cărora este necesar să se insiste la antrenamente.

Propuneri pentru o programă minimală de studii pentru gimnastică, la clasele V — VII, în școlile insuficient înzestrate

EUGENIA ȘI NICOLAE BĂIAȘU
profesori

În programa de studii nefiind cuprinse suficiente exerciții care să poată fi executate în condițiile grele ale școlilor insuficient înzestrate pentru practicarea gimnasticii, în acest articol ne propunem să dăm o serie de mijloace utilizate în gimnastică, care socotim că sînt de un real folos în munca desfășurată de profesori în asemenea condiții.

Este știut că perioada între 11—15 ani este favorabilă educării interesului pentru practicarea jocurilor, gimnasticii și altor sporturi. Trebuie însă să se țină seama că băieții, la această vîrstă, dorind să-și arate forța și rezistența, execută deseori exerciții prea grele și se antrenează cu entuziasm prea mare. La fete se ivesc preferințe pentru formele estetice ale mișcărilor.

La organizarea educației fizice cu școlarii între 11—15 ani trebuie să se acorde o deosebită atenție dezvoltării și întăririi sistemului nervos, formării preciziei și coordonării mișcărilor, dezvoltării musculaturii, a aparatului cardiovascular și respirator. La această vîrstă sînt contraindicate eforturile intense și de lungă durată; în același timp însă, sînt recomandate exercițiile energice și de dezvoltare generală : jocuri, gimnastică, alte sporturi și munci ușoare la cîmp.

În munca de educație fizică cu elevii de această vîrstă, trebuie să se țină seama de toate deosebirile de sex. Trunchiul mai lung, membrele inferioare mai scurte și centura pelviană mai dezvoltată la fete, nu se poate să nu aibă însemnătate în executarea exercițiilor de alergare și sărituri. O dezvoltare mai mică a sistemului muscular, în special a centurii scapulare, se resimte asupra capacității fetelor la efectuarea exercițiilor de aruncare, de ridicare în brațe, atîrnări, sprijiniri, cățărare etc. Se impune deci o mare prudență în efectuarea exercițiilor cu fetele, în special la acele exerciții care determină o presiune abdominală internă mărită (transportarea greutăților, săriturile în adîncime, extensiile încordate etc.). La aceste exerciții, oscilațiile frecvente și bruște ale presiunii abdominale interne pot provoca fetelor o deplasare a organelor micului bazin.

Pentru a se ajunge la un nivel general de cunoștințe tehnice la gimnastică, de la început trebuie să arătăm că ar fi bine dacă aceste propuneri ar veni din partea mai multor cadre didactice, profesori și profesoare de specialitate, care lucrează în școli lipsite de condiții.

Ţinînd seama de faptul că este vorba de şcoli care nu dispun de condiţii pentru gimnastică, vom enumera la început principalele grupe de mijloace ale gimnasticii, care vor putea fi întrebuinţate în şcolile lipsite complet de instalaţii, aparate şi materiale, iar după aceea vom încerca să facem o eşalonare pe clase a acestor mijloace, aşa cum am găsit de cuviinţă în urma experienţei acumulate în cei 9 ani de muncă, desfăşurată în specialitatea noastră, în şcoli lipsite de condiţii.

Dintre principalele mijloace ale gimnasticii, care se pot aplica în şcolile lipsite de condiţii, adică lipsite de sală, aparate şi materiale, enumerăm următoarele:

I. Exerciţii de front şi ordine.
II. Mersul.
III. Alergarea.
IV. Exerciţiile de bază pentru pregătirea aparatului locomotor.
V. Exerciţiile de echilibru (la sol, fără aparate).
VI. Exerciţiile acrobatice.
VII. Exerciţiile speciale pentru dezvoltarea forţei, vitezei, rezistenţei şi mobilităţii.
VIII. Săriturile simple, cu şi fără sprijin, peste obstacole vii.
IX. Jocurile, ştafetele, cursele cu obstacole.

În continuare, vom exemplifica sistematizarea pe clase a acestor grupe de exerciţii folosite în gimnastică.

I. Exerciţii de front şi ordine

Clasa a V-a

— Poziţia de „drepţi" şi „repaus".
— Întoarcerea capului spre stînga şi spre dreapta.
— Întoarceri pe loc la stînga, la dreapta şi la stînga împrejur.
— Adunări şi alinieri în formaţii pentru raport (în linie pe un rînd sau pe mai multe rînduri).
— Învăţarea numerotării şi a prezentării raportului.
— Adunări şi alinieri în formaţii pentru marş (în coloană cîte unul, doi, trei, patru).
— Adunări, alinieri şi ruperi de rînduri, din formaţiile de raport şi de marş.
— Mers şi opriri din mers.
— Mersul pe loc şi oprirea.
— Învăţarea mersului gimnastic.
— Trecerea de la mers la alergare şi invers.
— Învăţarea alergării gimnastice.
— Alergarea pe loc şi oprirea.
— Desfăşurări în formaţii simple de lucru (în coloană de gimnastică de 2, 3 şi 4 şiruri, de pe loc, din formaţie de adunare în linie pe un rînd şi pe 2 rînduri şi din formaţie de marş în coloană cîte unul sau cîte doi).

Clasa a VI-a

Observaţii. Pentru clasa a VI-a şi a VII-a, în afară de elementele noi prevăzute la fiecare grupă de mijloace, programa va include, sub

formă de repetare, toate elementele care au fost predate (începînd din clasa a V-a).

— Învățarea formației de adunare pentru raport în semicerc pe un rînd, sau pe mai multe rînduri.

— Întoarceri din mers la stînga împrejur.

— Exerciții de desfaceri și contopiri de pe loc, din formația de adunare în rînd sau în coloană.

— Desfășurări în formații de coloană de gimnastică din mers.

— Formarea coloanei de gimnastică în trepte, de pe loc, din formația pe un rînd și din flanc cîte unul.

— Strîngerea și desfacerea unei coloane de gimnastică.

— Exerciții de ordine în coloana de gimnastică (întoarceri, deplasări, schimbarea coloanei cu cei mari sau cei mai mici în față).

Clasa a VII-a

— Învățarea formației de adunare pentru raport în careu pe un rînd, sau pe mai multe rînduri.

— Ruperi de rînduri, adunări și alinieri în diferite formații de raport și de marș.

— Mers cu schimbări de direcție la comandă, prin ocoliri și întoarceri la stînga, la dreapta și stînga împrejur. Același lucru din alergare.

— Exerciții de desfaceri și contopiri din mers și din alergare, din coloană cîte 2 și cîte 4.

— Desfășurări în coloană de gimnastică din mers și din alergare, din diferite formații de marș (exemplu: formarea coloanei de gimnastică din mers, prin întoarceri succesive, din coloană cîte unul; formarea coloanei de gimnastică de pe loc, din mers și din alergare, din formații prin flanc cîte 2, de pe mijlocul sălii).

II. Exerciții de mers

Clasa a V-a

— Mers obișnuit gimnastic.
— Mers cu pasul întărit.
— Mers pe vîrfuri.
— Mers pe călcîie.
— Mers cu accent pe un timp.
— Mersul „uriașului" (cu genunchii mult îndoiți).
— Mersul „iepurașului" (pe patru labe, prin sărituri).
— Mers în figuri (în dreptunghi cu diagonale, în bucle mari longitudinale și transversale).

Clasa a VI-a

— Mers cu pas sportiv.
— Mers pe patru labe, cu genunchii întinși (mersul „elefantului").
— Mers cu pas fandat, cu balansarea amplă a brațelor.
— Mers într-un picior, din 4 în 4 timpi.
— Mers de întrecere (marș forțat).
— Mers cu schimbarea ritmului.
— Mers în figuri (în formă de „8", în formă de cerc, de spirală).

Clasa a VII-a

— Mers cu pas săltat, cu balans de braţe.
— Mers cu aruncarea energică a unui picior oblic înainte în sus.
— Mers cu fandare şi arcuire la fiecare pas.
— Mers în tempo de vals.
— Mers în tempo de joc popular (exemplu: paşi din „ca la Breaza", din „Brîul" etc.).
— Mers cu ridicarea accentuată de pe călcîi pe vîrf.
— Mers lateral, cu paşi succesivi (alăturaţi).
— Mers lateral, cu încrucişarea alternativă a unui picior în faţă şi în spate.
— Mers cu imitarea celui din faţă.
— Mers cu picioarele depărtate şi cu genunchii întinşi, individual sau în lanţ, din coloană cîte unul.
— Mersul „şarpelui", din formaţia în coloană cîte unul, prin lanţ de braţe.
— Mers în lanţ, într-un picior, din coloană cîte unul, piciorul apucat fiind dus înainte sau înapoi şi cu un braţ sprijinindu-se de umărul celui din faţă.

III. **Exerciţii de alergare**

Clasa a V-a

— Alergare gimnastică.
— Alergare cu picioarele întinse din genunchi, prin ducerea picioarelor înainte.
— Aceeaşi prin ducerea picioarelor înapoi.
— Alergare cu ducerea călcîielor la şezută.
— Alergare cu ridicarea genunchilor la orizontală.
— Alergare uşoară atletică.
— Alergare cu schimbare de ritm, prin schimbarea vitezei.

Clasa a VI-a

— Alergare cu pasul săltat.
— Alergare cu trecere peste diferite obstacole improvizate.
— Trecere de la alergare gimnastică, la alergare de viteză şi la alergare relaxată, la comandă sau la semnale.
— Alergare cu imitarea celui din faţă.

Clasa a VII-a

— Alergare laterală, cu balans de braţe, cu faţa spre interior sau spre exterior, prin paşi alăturaţi, sau prin paşi încrucişaţi.
— Alergare prin sărituri de pe un picior pe altul, ca la triplu salt.
— Treceri de la o alergare cu pas obişnuit la alergare cu pas din ce în ce mai mare, sau mai mic.
— Alergare cu spatele înainte.
— Alergare cu opriri, sau cu diferite întoarceri, la comandă sau la semnale.

IV. Exerciții de bază pentru pregătirea aparatului locomotor
(exerciții pregătitoare, de încălzire generală)

Aceste exerciții se fac cu scopul de a asigura organismului o bună dezvoltare generală în privința mobilității articulare, a forței și a suplețiii, precum și în privința formării unei ținute corecte.

În categoria exercițiilor de bază pentru pregătirea aparatului locomotor, vor intra exercițiile cu caracter de întindere, de relaxare, de forță, de mobilitate și de coordonare, care constă din mișcări variate de brațe, picioare și trunchi.

Exercițiile de bază pentru pregătirea aparatului locomotor trebuie să fie cît se poate de simple ca formă și intensitate, iar repetarea și ritmul lor de execuție, în timpul lecțiilor, va fi adaptat gradului de pregătire al elevilor.

Pentru elevii din clasa a VI-a și a VII-a se vor preda și complexe de exerciții libere, de o durată mai mare, cu o coordonare mai pretențioasă, de tipul exercițiilor F.G.M.A. sau a celor de la sol din gimnastica sportivă pentru categoria juniori.

V. Exerciții de echilibru

Clasa a V-a

— Păstrarea echilibrului corpului prin reducerea suprafeței de sprijin, de exemplu: stînd pe un picior, ridicarea unui genunchi la orizontală, ducerea brațelor lateral și menținerea acestei poziții.

— Din poziția stînd, cu brațele lateral, ducerea și menținerea unui picior înainte, lateral și înapoi cu genunchiul întins.

— Din poziția stînd, cu mîinile încleștate înainte în jos, trecerea unui picior înainte și înapoi prin lanțul format de brațe.

— Sprijin pe genunchi, cumpănă pe un genunchi, la început cu sprijinul unui braț pe sol, apoi fără sprijin.

— Stînd, cumpănă cu ducerea brațelor lateral, înainte, oblic în sus, în sus etc.

— Stînd, ducerea brațelor înainte, ridicarea unui picior în față și îndoirea piciorului de sprijin („împușcă cioara").

— Cîte doi față în față, stînd pe un picior cu mîinile prinse la spate, „lupta cocoșilor".

— Cîte doi față în față în ghemuit, cu brațele înainte, „lupta piticilor".

Clasa a VI-a și a VII-a

— Mers în echilibru pe spatele colegilor așezați în poziția sprijin pe genunchi, în diferite formații (exemplu: din formația în linie pe un rînd, grupa se așază în poziția sprijin pe genunchi, fiecare elev mergînd în echilibru pe „puntea" astfel formată. Același lucru pornind din formația din flanc cîte unul).

— Mers în echilibru pe „puntea înaltă" (elevii sînt așezați în coloană cîte unul, la o lungime de braț distanță; din această formație, îndoind trunchiul înainte, elevii se prind de mijloc cu brațele, formînd astfel o „punte", peste care va trece în mers fiecare elev). Trecerea pe „punte"

începe cu elevul din flancul stîng al formaţiei, care, după ce a executat exerciţiul, reintră în formaţie acolo unde coboară.

— Mers în echilibru pe perechi pe „puntea" dublă (elevii se aşază pe două rînduri faţă în faţă, la distanţă de aproximativ un metru: „puntea" se formează prin aplecarea elevilor înainte şi sprijinirea reciprocă a mîinilor pe umeri). Exerciţiul începe cu perechea din flancul stîng al formaţiei, care după ce a trecut pe „punte" reintră în formaţie, la flancul ei drept.

— „Cumpănă" obişnuită, în perechi.

— „Cumpănă" şi „împuşcă cioara", în perechi, cu schimbarea rolurilor

— „Cumpănă" laterală, cu ajutor.

— „Cumpănă" asimetrică.

— „Cumpănă", prin ducerea unui picior înapoi, îndoit din genunchi, cu prinderea labei piciorului, cu ajutorul unui braţ (se va executa mai mult de către fete).

— „Cumpănă" cu ridicarea unui picior, întins din genunchi, oblic lateral în sus, prinzînd piciorul cu mîna din dreptul articulaţiei gleznei (se va executa mai mult de către fete).

VI. Exerciţii acrobatice

Clasa a V-a

Dintre elementele acrobatice de bază care pot fi executate întrebuinţînd în cazuri extreme — în lipsa unei saltele de gimnastică — o saltea de paie sau o rogojină, amintim următoarele:

— Rostogolire înainte cu genunchii îndoiţi, cu sprijin pe braţe.

— Rostogolire înainte cu genunchii îndoiţi, fără sprijin pe braţe.

— Săritură pe braţe şi rostogolire înainte, cu genunchii îndoiţi.

— Rostogolire înapoi cu genunchii îndoiţi.

— Combinaţii de două sau mai multe rostogoliri înainte şi înapoi, cu genunchii îndoiţi, executate individual sau cîte doi, din aceeaşi direcţie, sau din direcţie opusă.

— Rostogolire înapoi, în depărtat, cu genunchii întinşi.

— Rostogolire înapoi, în apropiat, cu genunchii întinşi.

— Rostogolire înainte, în depărtat, cu genunchii întinşi.

— Rostogolire înainte, în apropiat, cu genunchii întinşi.

— Combinaţii de rostogoliri înainte şi înapoi, cu genunchii întinşi şi cu genunchii îndoiţi, executate individual sau cîte doi, din aceeaşi direcţie, sau din direcţie opusă.

— Stînd pe umeri, cu sprijinirea şoldului cu mîinile.

— Stînd pe cap cu ajutor.

— Stînd pe mîini cu ajutor.

— „Cumpănă" obişnuită cu diferite poziţii de braţe.

— „Podul", din culcat (fără repetare abuzivă).

— Jumătate „sfoară" şi „sfoară" (fără repetare abuzivă).

Clasa a VI-a

— Combinaţii sub formă de joc de rostogolire în doi şi în trei (rostogoliri prin săritură, „tancul", „transportul buştenilor").

— Stînd pe cap, din avînt.

— Trecere prin stînd pe mîini, din avînt, cu rostogolire înainte.
— Rostogolire înapoi, cu înălțare spre stînd pe mîini.
— Din poziția șezînd, rostogolire înapoi peste umăr, cu corpul întins, cu ajutor („cilindru" înapoi).
— „Cumpănă" laterală.
— „Roata" cu ajutor.
— „Pod", cu ajutor, pornind din poziția stînd.
— Combinații scurte din elementele acrobatice învățate.

Clasa a VII-a

— Antrenament pentru stînd pe cap din forță.
— Antrenament pentru stînd pe umeri, fără sprijin de brațe.
— Antrenament pentru stînd pe mîini, din elan.
— Antrenament pentru „roată".
— Antrenament pentru „cilindru" înapoi.
— Antrenament pentru răsturnare înainte prin stînd pe mîini.
— Antrenament pentru „pod" prin stînd pe mîini, cu ajutor.
— Combinații scurte din elementele acrobatice învățate.
— Formații simple de piramide, în grupuri mici.

VII. Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și mobilității articulare

Observații. În timpul executării acestor exerciții se va acorda toată atenția ținutei corpului.

Aceste exerciții sînt indicate atît pentru elevii cît și pentru elevele din clasele V—VII, cu grija de a le doza din punct de vedere al intensității, al ritmului și al duratei de execuție, în funcție de gradul lor de dezvoltare. În același scop pot fi întrebuințate și alte categorii de exerciții, cu efect asemănător asupra calităților fizice amintite, în afara exercițiilor pe care le prezentăm ca exemplu.

A. *Exerciții speciale pentru dezvoltarea forței*

Exerciții de forță pentru brațe

— Îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat executate în serii. Gradarea acestor exerciții se va face din punct de vedere al numărului de repetiții, al lungimii seriei, al ritmului de execuție și toate acestea în funcție de dezvoltarea elevilor (fete și băieți) cu care lucrăm. Aceleași mișcări se pot face din poziția stînd, cu fața la perete, la distanță de 3—6 lungimi de talpă.

Exerciții de forță pentru picioare

— Îndoiri și întinderi de picioare, executate în serii mici și repetate de un anumit număr de ori, pornind din poziția stînd cu mîinile pe șold (genuflexiuni).

Exerciții de forță pentru trunchi (abdomen)

— Din poziția culcat cu mîinile la ceafă, ridicarea picioarelor întinse din genunchi la verticală și coborîrea lor. Se va executa în serii repetate de cîteva ori.

— Din poziția culcat cu brațele lîngă corp, ridicarea trunchiului la verticală cu spatele drept și revenire în poziția de plecare. Mișcarea va fi executată în serii mici, repetîndu-se de mai multe ori.

B. *Exerciţii speciale pentru dezvoltarea vitezei*

Pentru dezvoltarea acestei calităţi, cele mai indicate sînt alergările de viteză pe distanţe scurte (20—30 metri). Se recomandă de asemenea porniri în alergarea de viteză la anumite semne sau semnale, precum şi executarea într-un tempo mai rapid a tuturor acţiunilor şi mişcărilor pe care le facem.

Starturile repetate, cu plecare de jos sau din picioare, sînt de asemenea indicate în antrenamentul de dezvoltare a vitezei.

C. *Exerciţii speciale pentru dezvoltarea rezistenţei*

Rezistenţa organismului creşte în urma efectuării pe o durată de timp mai mare a exerciţiilor.

Pentru dezvoltarea rezistenţei generale a organismului, sînt indicate crosurile, alergările cu caracter de fond şi excursiile. Acestea sînt mijloacele cele mai simple care ne stau la îndemînă pentru a asigura elevilor noştri o dezvoltare a rezistenţei generale a organismului la efort.

Este bine să amintim că asupra dezvoltării rezistenţei organice influenţează întreaga activitate pe care o desfăşoară elevul în munca lui de toate zilele. Cu cît această activitate este mai bogată, mai variată şi mai bine îndrumată, cu atît rezistenţa generală a organismului creşte, mai ales dacă elevul are şi o alimentaţie corespunzătoare.

D. *Exerciţii speciale pentru dezvoltarea mobilităţii articulare*

O mobilitate articulară normală ne permite să executăm exerciţiile gimnastice, cu o mai mare uşurinţă şi cu amplitudine, fără să simţim nici o jenă funcţională.

S-a observat că mobilitatea articulară scade de-a lungul anilor, dacă nu este întreţinută prin mişcare.

Această scădere a mobilităţii, odată cu înaintarea în vîrstă, se resimte mai mult în articulaţiile scapulo-humerală, coxofemurală şi ale coloanei vertebrale. Datoria noastră este să asigurăm — prin exerciţiile pe care le predăm — o mobilitate normală pentru elevii noştri, în articulaţiile amintite, deoarece acest lucru se răsfrînge îndeosebi asupra ţinutei corecte a corpului.

Toate exerciţiile pentru educarea mobilităţii articulare trebuie să se execute fără încordare, relaxat.

Exerciţii pentru asigurarea unei bune mobilităţi din articulaţia scapulo-humerală.

— Din stînd, balansări repetate de braţe în sus şi înapoi.

— Din stînd, balansarea braţelor oblic înainte sus şi oblic înapoi, cu îndoirea trunchiului înainte.

— Din stînd, legănarea braţelor prin înainte lateral, cu arcuire (tensiune) şi revenire.

— Din stînd, rotarea braţelor prin înainte sus şi invers cu schimbare de ritm.

— Din stînd, cu o mînă pe şold, rotarea unui braţ, prin înainte în sus şi în sens invers, de mai multe ori, cu schimbare de ritm.

— Din stînd, cu o mînă pe şold şi braţul celălalt lateral, rotarea unui braţ prin lateral, jos, în faţă.

— Din stînd cu braţele lateral, rotarea braţelor prin lateral, jos, în faţă, cu încrucişare înainte.

Exerciţii pentru asigurarea unei bune mobilităţi în articulaţia coxo femurală

— Din stînd, balansarea liberă a unui picior înainte şi înapoi, cu genunchiul întins.

— Din stînd, ridicarea laterală a unui picior, cu genunchiul întins.

— Din stînd cu mîinile rezemate de perete, balansarea liberă înainte şi înapoi a unui picior, cu apropierea genunchiului de piept în balans înainte şi ducerea călcîiului aproape de cap în balans înapoi.

— Stînd rezemat de perete cu o mînă, rotarea liberă a unui picior, dinăuntru în afară şi invers, cu genunchiul întins. Aceeaşi mişcare cu îndoirea genunchiului.

— Din stînd, depărtarea progresivă şi succesivă a picioarelor în

— Din stînd, depărtarea progresivă, alternativă, prin alunecarea şi cu arcuire (tensiune).

— Din stînd, depărtarea progresivă, alternativă, prin alunecare a picioarelor în plan sagital (antero-posterior), la început fără arcuire şi apoi, după cîteva încercări, cu arcuire.

Exerciţii pentru asigurarea unei bune mobilităţi a coloanei vertebrale

Aceste exerciţii constau din mişcări de îndoiri a trunchiului în plan sagital şi frontal, din răsuciri de trunchi spre stînga şi spre dreapta, cu trunchiul la verticală şi la orizontală, cu legănarea liberă a braţelor, din îndoiri răsucite spre dreapta, spre stînga şi jos şi din rotări de trunchi.

Toate aceste mişcări se vor face sub o formă degajată dar controlată, cu amplitudine din ce în ce mai mare, la care vor contribui mişcările suplimentare pe care le putem executa cu braţele, în diferite poziţii şi direcţii.

Pentru asigurarea unei mobilităţi mai mari a coloanei vertebrale în plan posterior, se vor face îndoiri înapoi la perete, cu sau fără ajutor, precum şi ridicări în „pod" din culcat. De acest gen de mişcări nu trebuie însă să facem abuz, pentru a nu se ajunge la o influenţă negativă asupra coloanei vertebrale în ceea ce priveşte deformarea curburilor sale naturale, fapt de care trebuie să fim în permanenţă preocupaţi, pentru a asigura elevilor noştri o ţinută cît mai corectă şi cît mai frumoasă.

VIII. Sărituri simple, cu şi fără sprijin, peste obstacole vii

Săriturile au un efect general mai mare asupra întregului organism. Efectul lor se resimte deopotrivă asupra sistemului osteo-muscular şi ligamentar, asupra aparatului cardiovascular şi respirator, precum şi asupra stării psihice a elevului. Ele contribuie în largă măsură la dezvoltarea calităţilor fizice de bază (forţă, viteză, detentă, rezistenţă şi coordonare) şi sădesc în sufletul elevului mai multă încredere în forţele proprii, siguranţă, hotărîre şi curaj.

Pentru majoritatea săriturilor din gimnastică avem nevoie de aparate speciale şi de saltea pentru aterizare. Lipsa aparatelor mai poate fi suplinită prin improvizarea unor obstacole vii, dar fără saltea predarea săriturilor (care se pot face în lungime, în înălţime, sau în adîncime, cu sau fără sprijin, cu sau fără obstacole) este contraindicată. Locului de aterizare şi aterizării propriu-zise trebuie să i se acorde o atenţie deosebită, pentru prevenirea accidentelor.

Ca mişcări pregătitoare pentru săriturile mai pretenţioase, recomandăm săriturile simple pe loc (ca mingea), executate în serii, cu bătaie simplă sau dublă, pe un picior sau pe ambele picioare.

Exemple :

— Sărituri de pe loc din ce în ce mai înalte, cu genunchii întinşi, sau cu îndoirea genunchilor la piept, cu balansarea liberă a braţelor.

— Sărituri simple executate cu ajutorul corzii de sărit.

— Sărituri în lungime de pe loc.

— Sărituri în lungime de pe loc, peste un obstacol format din 1—3 elevi, aşezaţi în poziţia sprijin pe coate şi pe genunchi, cu şezuta pe călcîie.

Aceeaşi săritură, aşezînd elevii care formează obstacolul în poziţia sprijin pe genunchi.

Săritură în lungime cu elan, cu bătaie pe un picior ca la groapa cu nisip.

Săritură cu elan, cu bătaie pe un picior (asemănătoare trecerii gardurilor), peste un obstacol format din doi sau mai mulţi elevi aşezaţi în poziţia sprijin pe genunchi.

Săritură cu elan, cu bătaie pe un picior, cu strîngerea genunchilor la piept, peste acelaşi obstacol ca mai sus.

Observaţii. Aceste sărituri pregătitoare sînt indicate atît pentru elevii din clasa a V-a, cît şi pentru cei din clasa a VI-a şi a VII-a.

Exemple de sărituri cu sprijin, fără aparate, peste obstacol viu, pentru clasa a V-a

— De pe loc, săritură călare (ca la capra aşezată în lăţime) peste un elev care stă cu trunchiul la orizontală, cu picioarele depărtate, cu genunchii uşor îndoiţi şi cu coatele sprijinite deasupra genunchilor.

— Aceeaşi săritură, cu elan.

— De pe loc, săritură călare (ca la capra în lungime), peste un elev ce stă cu faţa spre locul de aterizare, cu trunchiul uşor înclinat înainte, cu bărbia în piept, cu picioarele depărtate, unul înainte şi altul înapoi, cu genunchii uşor îndoiţi şi cu mîinile sprijinite pe coapsa piciorului dinainte.

— Aceeaşi săritură cu elan, peste un obstacol format din 2—4 elevi.

— „Capra lungă". Elevii se aşază în coloană cîte unul ; primul se aşază „capră", la cîţiva paşi în faţa formaţiei, după care începe săritura. Cel care a sărit se aşază „capră" la cîţiva paşi de colegul peste care a sărit şi astfel se continuă săritura pînă ajunge „capră" ultimul din formaţie.

— Săritură cu elan, cu picioarele printre mîini la „capra" aşezată în lăţime.

Săritură cu sprijin fără aparate, pentru clasele a VI-a şi a VII-a

— Săritură cu avînt, peste obstacol mic, cu rostogolire (obstacolul va fi format dintr-un elev aşezat în poziţia ghemuit, sau sprijin pe genunchi pe călcîie şezînd).

— Săritură călare cu avînt, peste „capră", depărtînd gradat capra de locul de bătaie.

— Răsturnare de pe loc prin stînd pe mîini, peste spatele unui elev aşezat în poziţia sprijin pe genunchi.

— Aceeaşi răsturnare cu avînt limitat.

— Răsturnare de pe loc cu ajutorul braţelor (ca la lada de gimnastică) peste un obstacol format din 4 elevi aşezaţi în formă de cruce, doi cîte doi. Cei care se aşază lateral faţă de direcţia de elan stau şezută la şezută, cu picioarele depărtate, cu trunchiul la orizontală, apucîndu-se de mîini printre picioare. Perechea cealaltă se aşază în aceeaşi poziţie cu capul spre centru, fixîndu-se cu braţele de picioarele colegilor lor.

— Aceeaşi răsturnare din avînt.

IX. Jocuri, ştafete, curse cu obstacole

Dintre toate formele de mişcare, jocurile sînt cele mai atrăgătoare şi de aceea sînt practicate cu mai multă plăcere şi interes de către elevi. Ele satisfac nevoia de mişcare, dezvoltînd în acelaşi timp spiritul de iniţiativă, de colaborare, de colectivitate, de disciplină, precum şi alte calităţi fizice şi morale. În nici o altă manifestare elevii nu se supun cu o mai mare uşurinţă diverselor reguli. De aceea, sub conducerea unui profesor priceput, jocul bine organizat are o influenţă pozitivă în ceea ce priveşte formarea trăsăturilor de caracter şi a deprinderilor utile, de care elevul are nevoie în viaţa de toate zilele. Spiritul de întrecere şi de luptă, care stă la baza mai tuturor jocurilor, îi stimulează pe elevi şi îi face să ia parte activă, cu întreaga lor fiinţă, la activitatea pe care o desfăşoară.

În timpul lecţiilor de gimnastică, jocurile, ştafetele şi cursele cu obstacole au un rol important, deoarece prin ele asigurăm folosirea formelor fundamentale ale exerciţiilor de gimnastică, în împrejurări mai mult sau mai puţin naturale, unde pe primul plan apar rezultatele.

Jocurile, ştafetele şi cursele cu obstacole, alcătuite prin îmbinarea diferită a mijloacelor din gimnastică, vor fi efectuate cu copiii de 11—15 ani pe echipe, iar la sfîrşitul îndeplinirii temei, profesorul este dator — din punct de vedere educativ — să scoată în evidenţă (prin aprecieri pozitive sau negative), atît pe elevii care au avut o comportare frumoasă şi au obţinut cele mai bune rezultate, cît şi pe elevii care au avut o comportare necorespunzătoare, indiferent de rezultatele obţinute.

În literatura de specialitate a apărut un material destul de bogat, din care pot fi extrase jocurile cele mai indicate pentru vîrsta clasei cu care lucrăm.

Referitor la organizarea ştafetelor şi a curselor cu obstacole, recomandăm brodarea lor pe elementele care s-au predat la lecţie. Astfel, în cuprinsul unei ştafete sau a unei curse cu obstacole, pot fi introduse — în afară de alergare — elemente de front şi ordine, de echilibru, transportare de greutăţi, elemente acrobatice şi sărituri peste obstacole improvizate.

Toate aceste elemente sînt suficiente pentru a da un conţinut bogat ştafetelor sau curselor cu obstacole, pentru elevii din clasele V—VII, chiar şi acolo unde nu avem condiţii normale de lucru.

În vederea bunei desfăşurări a activităţii gimnastice în clasele V—VII, este absolut necesar să facem tot ce ne stă în putinţă pentru înzestrarea fiecărei şcoli cu un minimum de aparate şi materiale, care să constea din: 2—4 saltele de gimnastică, 4—6 bănci de gimnastică, 10—16 scări fixe, un covor de cauciuc (pentru sărituri), o trambulină semielastică, o trambulină elastică, 10—15 mingi medicinale de diferite mărimi şi greutăţi, 20—30 cercuri, 20—30 bastoane, o capră, o ladă, un portic.

Am indicat aceste aparate şi materiale în ordinea necesităţii, ţinînd seama şi de posibilităţile de obţinere a lor.

De altfel, toate acestea pot constitui un inventar util pentru gimnastică, chiar la şcolile lipsite de sală. Cu privire la scările fixe ţinem să menţionăm că ele pot fi montate în condiţii foarte bune pe pereţii culoarelor şcolilor lipsite de sală, unde cei mai mulţi ne desfăşurăm activitatea noastră didactică.

Covorul de cauciuc evită posibilităţile de accidentare, datorite alunecărilor ce pot surveni în timpul alergărilor pe ciment.

Trambulina semielastică este menită să protejeze articulaţiile contra şocurilor determinate de bătaia pe ciment, atunci cînd elevii execută sărituri.

Trambulina elastică este mai ieftină şi mai atrăgătoare decît orice aparat de sărit şi poate fi întrebuinţată cu deosebit succes atît pentru şcoala săriturii, cît şi pentru o serie de elemente acrobatice.

Asupra restului de aparate şi materiale, argumentarea nu mai are rost, deoarece credem că a devenit clar pentru toată lumea că posibilităţile noastre de a pregăti tineretul şcolar pentru munca de înaltă productivitate şi pentru apărarea şi construirea socialismului în ţara noastră, depind în mare măsură de numărul aparatelor, materialelor şi instalaţiilor.

O altă propunere pe care o facem cu privire la ridicarea nivelului tehnic al elevilor la gimnastică şi la celelalte discipline sportive, se referă la încadrarea catedrelor de educaţie fizică cu cîte doi profesori, ţinînd seama atît de numărul mare al elevilor în fiecare clasă, cît şi de faptul că în momentul de faţă avem de a face cu grupe mixte, fete şi băieţi la un loc. Aceştia pot fi conduşi, îndrumaţi şi stăpîniţi cu mai multă uşurinţă în partea I şi a III-a a lecţiei decît în partea fundamentală — care constituie miezul lecţiei — unde controlul şi eficacitatea intervenţiei noastre nu se mai fac atît de bine simţite, din cauza activităţii care, în mod obişnuit, se desfăşoară pe grupe şi ateliere.

În această privinţă rezolvarea problemei formării cadrelor de instructori ajutători din rîndul elevilor, este anevoioasă şi aportul lor nu poate fi asemănat nici pe departe cu ajutorul pe care l-am avea din partea unui coleg, sau a unei colege, în timpul lecţiilor noastre.

Bibliografie

1. Programa de studii pentru învăţămîntul elementar, pentru clasele V—VII.
2. Programa şi îndrumări metodice şi organizatorice pentru clasele V—VII din 1954.
3. Educaţia fizică a elevilor pentru clasele V—VII de P. A. Rudic.

Convorbire între un părinte şi un antrenor

— Tovarăşe antrenor aş vrea să vă spun două vorbe.

— Vă ascult !

— Tovarăşe antrenor, am un copil de 9 ani pe care aş vrea să-l învăţ să înoate. Puteţi să-l primiţi la dumneavoastră ?

— Desigur, cu cîteva condiţii.

— Care sînt ?

— Să plătească cotizaţia.

— Perfect.

— Să vină regulat la bazin !

— Perfect.

— ...de 3 ori pe săptămînă, în orele pe care le veţi alege singur. Secţia pe care o conduc are antrenamente dimineaţa, după-amiaza şi seara.

— De această dată nu mai este perfect.

— De ce ? ! ! Aveţi posibilitatea să alegeţi orele care vă convin.

— Vedeţi... copilul în afară de şcoală mai învaţă acasă şi pianul, de două ori pe săptămînă.

— Oricum, nu-i un argument de natură să dărîme principiul celor 3 antrenamente pe săptămînă... pentru mine cel puţin !

— Ei bine, ştiţi, cerinţele culturale de azi impun părinţilor să-şi dea copiii la învăţătură, să le asigure posibilităţi cît mai largi pentru a se susţine temeinic pe picioarele lor în viaţă. De aceea, în afara pianului, mai are de 2 ori pe săptămînă limba franceză.

— N-am nimic împotrivă; dar...

— Tovarăşe antrenor, am impresia că nu înţelegeţi ce bine este să cunoşti mai multe limbi străine ; uite să vă dau un exemplu... eu dacă aş fi avut posibilitatea să...

— Înţeleg, înţeleg, dar...

— Trebuie să înţelegeţi dorinţele părinţilor : să învăţaţi pe copil să înoate, dar să nu uitaţi că în acelaşi timp mai învaţă pianul, limba franceză şi limba germană, toate de mare utilitate.

— În sfîrşit... înţeleg ! Ce propuneţi ?

— Să vină doar de două ori la bazin.

— Bine, bine, dar să vină regulat.

— E-n regulă tovarăşe antrenor. Încă două cuvinte să vă mai spun: ştiţi, eu mă ocup nu numai de întreaga viaţă spirituală a copilului, ci şi de cea corporală. Vreau ca el să fie puternic, sănătos...

— Este şi logic ! Care părinte nu ar dori pentru odrasla lui acelaşi lucru ?

— Evident. De aceea pe copilul meu l-am mai înscris la tenis şi la patinaj artistic (sporturi fine !). Cred că n-o să refuzaţi să-l primiţi la înot dar... să-i permiteţi să vină doar o dată pe săptămînă. Să ştiţi însă că va veni regulat: este un băiat entuziast, disciplinat şi... moare după înot.

— Parcă ne înţelesesem să vină la două antrenamente...!?!

— Da, dar ştiţi, dumneavoastră ca profesor cunoaşteţi toate eforturile pe care noi părinţii le depunem pentru copii. Vă gîndiţi desigur la orele pe care le pierdem cu drumul, cu asistarea la toate lecţiile. Apoi tenisul, patinajul etc. Toate ne iau timp. În plus, pe prim plan este şcoala. Ei bine, la şcoală băiatul n-are decît cinci. Vă daţi seama, dacă din cauza celorlalte lecţii sau a dexterităţilor (mă iertaţi dar noi aşa considerăm sportul !) ar lua, doamne fereşte, un patru. Ar fi un adevărat dezastru. Aşa că... Şi încă ceva, cînd e mai înnourat afară copilul nu poate veni fiindcă ar putea să răcească.

— Aş vrea să vă pun o întrebare.

— Cu plăcere tovarăşe antrenor.

— Spuneţi-mi, acest copil de 9 ani...

— ...Încă neîmpliniţi... l-am dat mai devreme la şcoală...

— Mă rog, mă rog, acest copil de 9 ani neîmpliniţi cum îşi petrece timpul liber ?

— Recunosc, e o lipsă, timp liber nu prea are. Însă pentru joacă are la dispoziţie o jumătate de oră întreagă. Nici un minut nu i se ia. Noi lucrăm ştiinţific: cu cronometrul, aproape (rîzînd)... ca dumneavoastră. Un alt fel de a-şi petrece timpul liber este citirea unei cărţi instructive, ştiinţifice, pentru că nu are rost să-şi piardă vremea cu fleacuri literare, din care în viaţă nu va avea nici un folos. Îl pregătim să devină un minunat inginer, să construiască în patria noastră socialistă.

— Îl socotiţi pe copilul dumneavoastră un fel de geniu după cum văd, un fel de copil minune. Însă e cam pirpiriu, slab, galben la faţă. Se uită la toţi aceşti copii gălăgioşi care foiesc în jurul său la bazin cu ochi geloşi. Ar dori şi el să se joace probabil, să facă vreo măreaţă faptă copilărească, să tragă de codiţe vreo fetiţă, să arunce cu piatra, să dea cu piciorul într-o minge alături de ceilalţi, să se mîndrească

cu cine știe ce vitejie închipuită, vreun geam spart... lucru care părinților desigur nu le convine, dar care în fața copiilor denotă un act de vitejie, un act de necontestat curaj !

— Vai de mine, dar cum se poate ? El este un băiat bine crescut, educat, nu o haimana. Copiii de care vorbiți au părinți, care nu se ocupă de ei.

— Exagerați. Dar nu numai atît, jigniți atîția părinți care înțeleg rostul jocului copilului. Îmi face impresia că ați uitat că ați fost copil.

— Părinții mei, n-au avut posibilitatea să mă dea la învățătură.

— De aceea vreți să înăbușiți copilul cu toate darurile ce nu vi-au fost făcute. Nu vă gîndiți nici un moment la el ; vă gîndiți numai la dumneavoastră. Vreți să vă mîndriți cu ceva extraordinar, dar nu prin propriile merite ale copilului ci cu ceea ce îi dați.

Am remarcat că atunci cînd i-am dat bună ziua fiului dumneavoastră n-a știut nici să-mi răspundă și nici să se prezinte. Dă impresia unui copil sălbatec care nu prea înțelege rostul tuturor celor învățate. Pare un mic condamnat pentru o vină care nu-i aparține. Să nu mă înțelegeți greșit. Eu nu vă acuz și nici nu vă dau vreo formulă de felul în care să faceți educația copilului. Nu fac decît să constat un fapt care persistă în concepția părinților, desigur dintr-o dorință legitimă de a trece asupra copiilor harul înfăptuirilor măreție.

— Credeți deci că este prea mult pentru el tot ce face ?

— Nu cred, sînt convins că-l extenuați, că-i răpiți tocmai ce are el mai de preț: copilăria.

Nu trebuie să uitați că nu toți copiii sînt genii. Altfel înseamnă că forțați natura. Lăsați copilul să se dezvolte armonios fizic și intelectual, să facă școală în mod normal, să facă sport, pentru a căpăta forță, îndemînare, inițiativă, curaj. Nu-i încărcați activitatea. Are timp să învețe toată viața și... are înainte o viață de om.

E mai mult ca sigur că ați vrea, conform concepției de a fi primul la toate, să reușească și în sport să fie un campion, un as, cum scriu autorii de cuvinte încrucișate.

— Desigur, altfel nici nu concep. Tot ce face trebuie să-l situeze cu o treaptă mai sus ca ceilalți...

— Eram convins că-mi împărtășiți gîndul. La timpul material al copilului, la extenuarea sărmanului lui creier abia în formare nu v-ați gîndit.

— Ei bine (triumfător), de aceea vreau să-l fac și sportiv ca să se recreeze, ca să mai evadeze din munca grea intelectuală. Citesc des Sportul Popular, joc și eu la Pronosport, îmi cad ochii pe diverse articole, care ne îndeamnă să practicăm sportul. Pricepeți dar, că nu în mod inutil, absolut gratuit, îl aduc la „sport".

— Din același exces de zel de care dați dovadă, interpretați greșit; pentru a fi un sportiv valoros se cere muncă, multă muncă, seriozitate, îndîrjire. Campioni azi nu ies decît aceia care consumă nu numai energie musculară ci depun și activitate cerebrală. Și sportul a ajuns la o mare dezvoltare tehnică ca și alte științe, pentru că și sportul este o știință.

— O știință ? Nu exagerați ?

— Desigur, pentru cei ce stau departe de sport sau rămîn toată viața spectatori la meciuri, acesta rămîne un simplu amuzament, un moment de discuție cu prietenii și atît. Puțini sînt cei care-și pot imagina la ce eforturi fizice, de voință și intelectuale, se supun cei care asigură spectatorilor, duminică de duminică, spectacole amuzante, plăcute, tehnice, care reține atenția cele două, trei ore petrecute pe stadion.

Sportul este o activitate tot atît de serioasă ca oricare alta...

— Știți că aveți dreptate în oarecare măsură ! Profesorii de educație fizică au atunci un mare rol în această activitate.

— Eu cred mai mult. Profesorii de educație fizică, antrenorii, instructorii, tehnicienii, toți cei ce se îngrijesc să asigure buna desfășurare a educației fizice, sînt tot atît de importanți ca și medicii de exemplu. De ce ? Pentru că ei au oarecum un rol determinant în păstrarea nivelului superior al sănătății publice. Ei sînt aceia care prin pregătirea lor lucrează cu acest minunat element, omul. O mașină, dacă se strică, se repară și poate fi la fel de bună ca înainte. Aceeași mașină dacă este distrusă, poate fi înlocuită. Dar omul, nu ! El, creatorul bunurilor vieții, trebuie să fie în permanență sănătos, viguros.

— Știți că mi-ați dat de gîndit ! Am să mai trec pe aici !

Prof. CAROL BEER
antrenor

I. P. 2, c. 1420

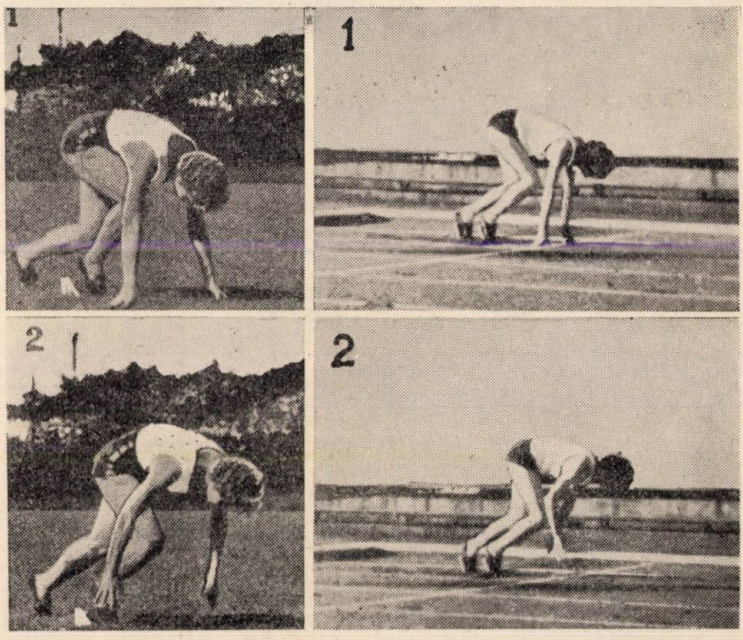
ALERGĂTORI RAPIZI DAR CARE PIERD TEREN LA START

Toți antrenorii și alergătorii recunosc că de felul cum este luat startul depinde o cursă. Ținem să precizăm că într-adevăr de start depinde timpul realizat și mai puțin clasamentul, în sensul că un alergător cu start defectuos, deși poate obține primul loc în cursă, nu realizează timpul cel mai bun de care este capabil. Această afirmație se sprijină și pe istoricul curselor de 10,1 sec. Într-una Murchison conduce pe Williams pe primii metri, dar sosesc în același timp ; în altă cursă King pierde cam 1,5 m la start, dar reușește să cîștige cu peste 1 metru în fața aceluiași Murchison, realizînd 10,1 sec. Dacă King ar fi plecat tot atît de bine ca Murchison putem presupune că ar fi coborît sub 10 sec.

Același lucru se întîmplă și cu *Marlene Mathews* care are un start defectuos, dar care reușește să cîștige teren printr-un finiș puternic. Marlene Mathews este o alergătoare deja cunoscută. Ea a fost selecționată și pentru Jocurile Olimpice din 1952, dar un accident a împiedicat-o să participe. La Melbourne. Mathews a reușit să ocupe locul trei în proba de 100 m, cu 11,7 sec. (în serii 11,5) și în proba de 200 m. cu 23,8 sec. Încă din iarna anului 1955—56 antrenorul ei a dat o atenție deosebită înlăturării acestui punct slab, exprimîndu-se că „un start bun îți netezește drumul și poți alerga concentrat numai asupra ta" pe cînd un start defectuos în urma căruia ai pierdut încă de la început ceva față de celălalte alergătoare creează și un mare dezavantaj psihic. Totuși se pare că nu au reușit încă pe deplin acest lucru. Mathews are picioare deosebit de puternice, totuși ele nu o ajută să aibe destulă ușurință și rapiditate.

În foto 1 Mathews ține o bună parte din greutatea corpului pe piciorul din față, dreptul, și mai puțin pe piciorul stîng și brațe. Distanța între blocuri este o lungime de gambă, iar între piciorul drept și brațe aproximativ jumătate. Bazinul este ridicat destul de puțin, astfel că piciorul drept formează un unghi mai mic de 90° în articulația genunchiului. Privirea o are orientată în jos, între mîini. Un amănunt, poate întîmplător : piciorul din spate, stîngul, nu are bloc pentru sprijin. Considerăm că este o poziție foarte dificilă pentru o țîșnire eficace.

Brațele se ridică de pe sol. Piciorul stîng împinge puțin (foto 2). Corpul țîșnește spre înainte dar trunchiul tinde spre o ușoară îndreptare. Piciorul drept abia a învins unghiul de 90° din articulația genunchiului. Brațele



M. MATHEWS I. LUȚĂ

(Continuare pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACȚIE :

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28. Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

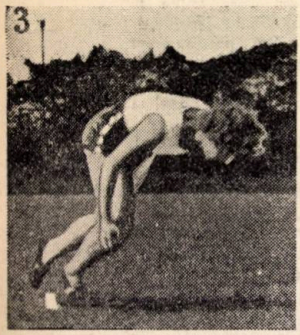
Posedînd viteză de reacție, detentă și precizie în trasul la poartă, înaintașul Sauer (C.C.A.) reușește să surprindă apărarea dinamovistă și să înscrie spectaculos încă un gol pentru echipa campioană. Fază de la finala Campionatului R.P.R. de handbal pe anul 1957, disputată între C.C.A. — Dinamo Orașul Stalin scor 18—11 (9—9). (Foto L. Tibor)

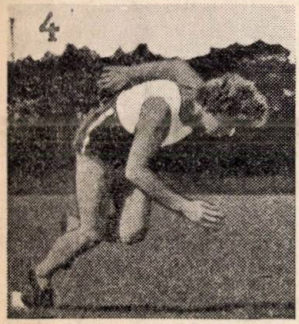
3 LEI

ALERGĂTORI RAPIZI DAR CARE PIERD TEREN LA START

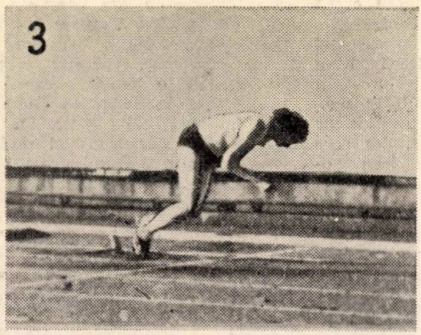
(Urmare de pe coperta a III-a)

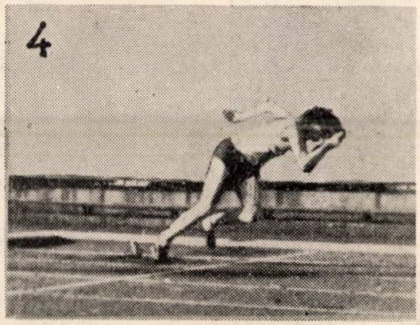
M. MATHEWS

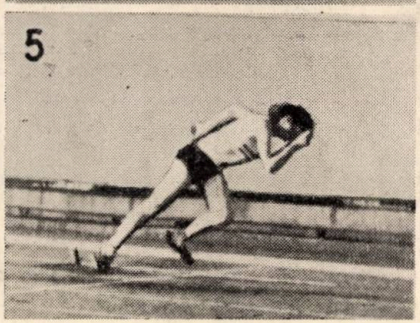


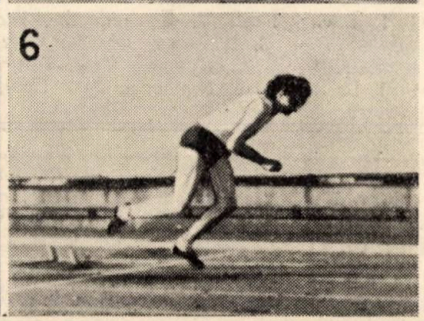


I. LUȚĂ









au un moment de ezitare (foto 3). Piciorul drept abia acum are o poziție de împingere eficace. Brațele nu stimulează suficient vioiciunea picioarelor (foto 4). Piciorul stîng este bine și energic ridicat; piciorul drept nu acționează cu toată amplitudinea de lucru a musculaturii. De fapt, în toată cursa Mathews își aruncă corpul înainte prin împingeri puternice dar scurte ale picioarelor. Brațele abia acum sînt în poziție bună (foto 5). Țîșnirea s-a terminat, primul pas este făcut. Piciorul stîng acționează spre sol cu glezna în tensiune. Trunchiul își continuă îndreptarea (foto 6).

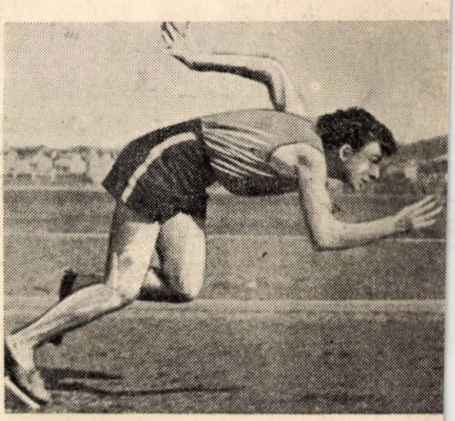
Ioana Luță (foto I—VI) este una dintre cele mai talentate alergătoare ale noastre. Are un pas în alergarea lansată care denotă multă coordonare. În anul 1955 ea a obținut cel mai bun rezultat al ei pe 100 m, 12,2 sec și în același concurs 25,2 sec pe 200 m; în anul 1956 ocupă primul loc în lista alergătoarelor noastre la 100 m cu 12,3 sec iar la 200 m cu 25,4 sec. În aceste curse însă Luță a fost condusă, în special de Letiția Bardaș, ba chiar și de alte alergătoare mai slabe și aceasta deoarece, ca și Marlene Mathews, are start defectuos.

În foto I, cu excepția umerilor care ar trebui să fie duși puțin mai înainte, poziția corpului este bună, denotă însă o slabă tonicitate. Foto II înfățișează o tendință de îndreptare a trunchiului și de tragere a piciorului din spate, fără ca acesta să fi ajutat la țîșnire, fapt mai accentuat decît la Mathews.

Îndreptarea trunchiului continuă. Brațele ar fi trebuit să preceadă mișcarea piciorului din spate mai energic și mai devreme (foto III). Foto IV arată că se depune un oarecare efort, la care însă piciorul stîng nu colaborează. Brațele au poziție bună. Piciorul drept împinge mai mult spre în sus decît spre înainte. Genunchiul piciorului stîng s-a ridicat insuficient și nu demonstrează dinamismul țîșnirii din blocuri (foto V). corpul este prea îndreptat. Piciorul stîng nu este destul de tonic în luarea contactului cu solul (foto VI).

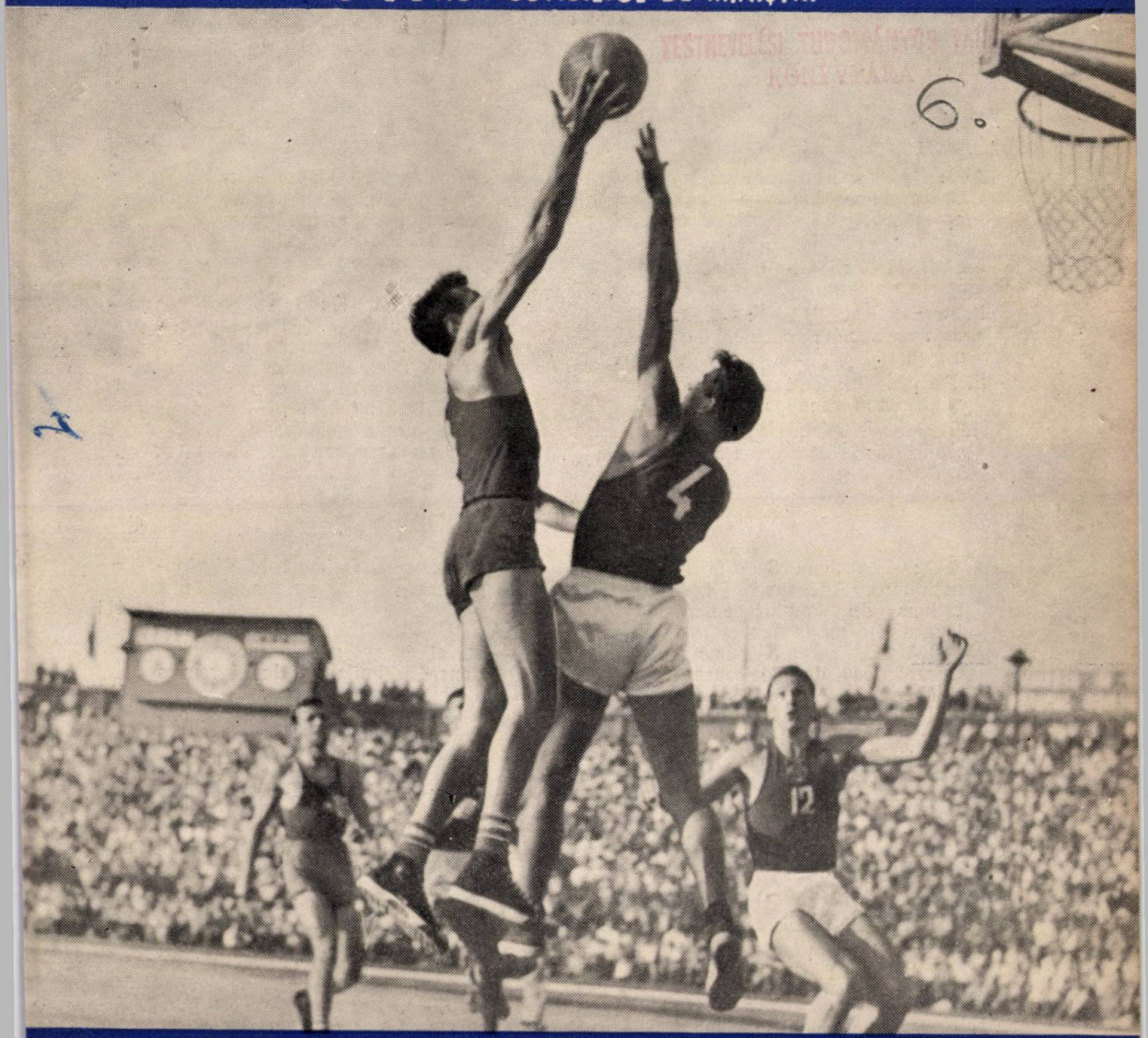
Pentru a avea un criteriu de comparație dăm și o fotografie a alergătoarei Marjorie Jackson considerată atleta cu startul cel mai rapid (cîștigătoarea curselor de 100 m și 200 m la Jocurile Olimpice din anul 1952). Se remarcă poziția trunchiului, acțiunea energică a brațelor, acțiunea armonioasă și puternică a picioarelor.

GHEORGHE ZIMBREȘTEANU



CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



ANUL X

7

1957

CUPRINS

Pag.

* * *: Jocurile Sportive Internaţionale Prieteneşti, manifestaţii ale prieteniei dintre tinerii de pe tot globul 385

M. VLAICU: Cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne — în cifre 387

C. ALEXANDRESCU: Aprecierea dezvoltării fizice prin metoda corelaţiei 396

E. GHIBU: Noi aspecte ale periodizării antrenamentului sportiv 403

L. TEODORESCU: In legătură cu perioada pregătitoare în timpul verii a echipelor de baschet . 406

I. GRUIA şi TR. OGRINJEANU: Cauze care frînează creşterea valorii boxerilor noştri începători 411

A. KUMMER: Imbinarea formei şi a ritmului mişcării în învăţarea probelor de atletism . . 418

D. MANOILEANU: Observaţii asupra jocurilor de rugby Bucureşti—Londra şi R.P.R.—Franţa 430

A. NICU: Concursul iniţiat de revista noastră 437

K. WITTEMBERGER: Despre modificările aduse regulamentului concursurilor de sărituri în apă 440

NOTE şi BIBLIOGRAFIE . . . 447

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

***: Дружественные Международные Спортивные Игры, — проявление дружбы между молодёжью всего мира. 385

М. ВЛАЙКУ: XVI-е Олимпийские Игры в цифрах 387

К. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Оценка физического воспитания методом со-отношений 396

Е. ГИБУ: Новые виды периодизаций спортивной тренировки 403

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Подготовительный период в летнее время для баскетбольных команд 406

И. ГРУЯ и ТР. ОГРИНЖАНУ: Причины тормозящие повышение уровня наших боксёров-новичков 411

А. КУММЕР: Соединение формы и ритма движения в освоении различных видов лёгкой атлетики . . 418

Д. МАНОИЛЯНУ: Замечания по по воду встреч в регби: Бухарест-Лондон и Р.Н.Р.-Франция 436

А. НИКУ: Конкурс обявленный нашим журналом 437

К. ВИТЕМБЕРГЕР: Об изменениях внесенных в правила соревнований в прыжках в воду 440

Библиография 447

SOMMAIRE

Pag.

* * *: Les Jeux Sportifs Internationaux Amicaux — manifestations de l'amitié entre les jeunes du monde entier . . . 385

M VLAICOU: Les XVI-émes Jeux Olimpiques de Melbourne en chiffres 387

C. ALEXANDRESCO: Evaluation de développement qhysique par la méthode corélative 397

E. GHIBOU: Nouveaux aspects de la périodisation de l'entraînement sportif 403

L. TEODORESCU: La période de preparation des équipes de basket-ball durant l'été 406

I. GRUIA et TR. OGRINJEANU: Causes qui freinent le développement de la valeur de nos boxeurs débutants 411

A. KUMMER: L'union de la forme et du rythme du mouvement dans l'assimilation des épreuves d'athlétisme 418

D. MANOILEANU: Observations sur les matches de rugby Bucarest—Londres et R.P.R.—France 430

A. NICOU: Le concours initié par notre revue 437

K. WITTEMBERGER: Les modifications au règlement des concurs de plongeon 440

BIBLIOGRAPHIE 447

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.

Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

In lupta pentru balon, Nedef, s-a dovedit mai bun decît adversarul său direct Valdmanis (nr. 4). Fază din meciul R. P. R.-U.R.S.S. 44-42 (20-22) disputat în iunie pe Stadionul Republicii din capitală.

Cultura fizica şi sport . - Testnevelés és sport.
1957. 7. szám.

Tartalom:

Nemzetközi Baráti Sportjátékok, a világifjuság barátságának megnyilvánulása 385 p.
M. Vlaicu: A XVI. olimpiai játékok számokban 387 p.
C. Alexandrescu: A fizikai erőkifejtés értékelése korrelációs módszerrel 396 p.
E. Ghibu: Uj szempontok a sportbeli edzés periodizálásában 403 p.
L. Teodorescu: A kosárlabda-csapatok nyári előkészitő időszakával kapcsolatos dolgok 406 p.
I.Gruia és T.Ogrinjeanu: A kezdő román ökölvivók szinvonalának emelkedését gátló tényezők 411 p.
Prof.A.Kummer: A mozgás formájának és ritmusának egységesitése a különböző könnyüatletikai gyakorlatokban 418 p.
D.Manoileanu: Megfigyelések a Bukarest-London és Román Népköztársaság- Franciaország közötti rugby-mérkőzésekről 430 p.
A. Nicu: A folyóiratunk által meghirdetett pályázat eredményei 437 p.
K.Wittemberger: A müugrás versenyszabályainak módositásai 440 p.
Jegyzetek és könyvszemle 447 p.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 7 — 1957**

Jocurile Sportive Internaționale Prietenești manifestații ale prieteniei dintre tinerii de pe tot globul

Festivalurile, sărbători ale tinereții, triumfuri ale bucuriei, manifestații a zeci de mii de tineri de pretutindeni pentru pace și bună înțelegere, au devenit evenimente care atrag atenția întregului glob. Orașele lumii trăiesc în zilele acestor mari sărbători ale tinereții alături de capitala care găzduiește Festivalul.

A devenit o tradiție ca această mare sărbătoare a tineretului lumii să însemne și un mare eveniment sportiv, deoarece cu fiecare ediție a Festivalurilor au luat o și mai mare amploare întrecerile de pe stadioane, din săli și din bazinele de înot, întreceri organizate între echipe și sportivi din întreaga lume. Incepute sub forma unor competiții modeste, Jocurile Sportive Internaționale Prietenești au cunoscut cu vremea un succes grandios și au ajuns să se numere astăzi printre cele mai importante evenimente sportive ale lumii. Este încă o dovadă a marelui rol pe care îl joacă sportul în realizarea unor trainice legături de prietenie între tinerii din lumea întreagă.

Dar să evocăm pe scurt, istoricul competițiilor sportive care au avut loc cu ocazia Festivalurilor.

Praga 1947. In „orașul de aur" a avut loc prima mare sărbătoare a tineretului lumii. Cu acest prilej au fost organizate și o serie de întreceri sportive la unele ramuri: gimnastică, atletism, box, volei, baschet. La competițiile de gimnastică, box și atletism au participat și reprezentanți ai țării noastre. Atleții noștri au obținut victorii prin Ion Moina la sprint și Ioan Söter la înălțime iar Eugen Lupșa și Zeno Dragomir au ocupat locuri fruntașe. Dar acesta a fost doar începutul...

Budapesta 1949. Intrecerile sportive capătă acum un caracter foarte larg. Ele încep să fie înscrise în calendarele unor federații naționale astfel că participarea este mult mai numeroasă iar programul, mult mai bogat, cuprinde întreceri pentru toate sporturile prevăzute la Jocurile Olimpice și — ceva mai mult — pentru o serie de discipline cum sînt tenisul, voleiul, canotajul și baschetul feminin etc. In general au participat la concursurile sportive peste 1000 reprezentanți ai tineretului.

La unele ramuri de sport ca voleiul, baschetul, luptele, boxul, concursul a avut nivelul unor veritabile campionate europene.

Țara noastră a fost reprezentată de un lot masiv de sportivi și cea mai importantă performanță a fost realizată de Dumitru Tîlmaciu care a terminat primul în proba de 800 m obținînd astfel medalia de aur de campion mondial universitar.

Berlin 1951. In programul celui de al treilea Festival Mondial al Tineretului și Studenților sportul a ocupat un loc de seamă. Trenurile, vapoarele și avioanele au adus în R. D. Germană tineri și tinere din toate colțurile lumii. Programul a fost tot așa de bogat ca la Budapesta și multe federații sportive internaționale au trimis reprezentanți. In total numărul sportivilor prezenți la Berlin a trecut de 1500.

Delegația noastră a participat la toate sporturile incluse în program și a obținut medalii de aur, prin: Nicolae Linca

şi Gheorghe Fiat (box), fraţii Viziru (tenis).

Bucureşti 1953. Prima ediţie a Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti a cunoscut un mare succes. Unele federaţii internaţionale ca: Federaţia internaţională de volei, Federaţia internaţională de atletism amator, Federaţia internaţională de canotaj academic etc. au luat sub patronajul lor întrecerile din capitala Republicii Populare Romîne. La startul probelor s-au aliniat concurenţi din toate continentele înregistrîndu-se un număr de 4000 de participanţi din aproape 50 de ţări.

O serie de întreceri au rivalizat cu veritabile campionate mondiale sau olimpice. Să amintim doar de memorabila cursă de 5000 m — cea mai disputată din istoria atletismului — care a prilejuit debutul senzaţional al viitorului recordman Vladimir Kuţ în compania prodigiosului multi-campion olimpic, Emil Zatopek. Tot atunci a fost obţinut un nou record mondial în proba de ştafetă 4 x 200 m femei, realizat de echipa Uniunii Sovietice, record care dăinuie şi astăzi.

Sportivii noştri au obţinut la aceste întreceri nu mai puţin de 38 de medalii de aur, 126 de argint şi 69 de bronz, reprezentativa Romîniei ocupînd locul II în clasamentul general pe naţiuni, după echipa Uniunii Sovietice.

Succesul primei ediţii a Jocurilor Internaţionale Sportive Prieteneşti a fost de bun augur pentru următoarea ediţie.

Varşovia 1955. Numărul sportivilor care s-au adunat în capitala Poloniei pentru a participa la a doua ediţie a Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti a ajuns aproape la 5000.

Cu acest prilej au fost stabilite o serie de recorduri mondiale şi europene la majoritatea disciplinelor sportive în care se înregistrează asemenea performanţe-record. Vom aminti de recordul pe 100 m al australiencei Strickland, recordul la ciocan al sovieticului Krivonosov etc. Sportivii romîni s-au comportat la înălţimea prestigiului creat în Europa, obţinînd victorii răsunătoare la înălţime femei prin Iolanda Balaş, la 400 m garduri prin Ilie Savel, la 200 m fluture prin Alexandru Popescu, la box prin Mircea Dobrescu, la tenis de masă prin Angelica Rozeanu, T. Reiter şi M. Gantner, la canotaj prin M. Anastasescu, S. Ismailciuc, Aghei şi Lipalit. Succese remarcabile au obţinut de asemenea echipa de fotbal şi echipa feminină de handbal.

Moscova 1957. Cea de a III-a ediţie a Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti va depăşi, după toate semnele, tot ceea ce s-a înregistrat în ediţiile precedente. De pe acum şi-au anunţat participarea la marile competiţii din capitala Uniunii Sovietice mulţi recordmeni mondiali şi olimpici, campioni europeni, sportivi de valoare recunoscută. Pregătirile care se fac pentru întreceri vor asigura participarea în cele mai bune condiţii la toate manifestaţiile a peste 6000 de sportivi, număr pe care se scontează.

Iată, pentru exemplificare, situaţia ţărilor înscrise pe ramuri de sport la data de 31 mai 1957 (cifre provizorii): **atletism** 26; **baschet** 19; **box** 16; **lupte** 21; **ciclism** 15; **polo** 10; **volei** 18; **gimnastică** 14; **canotaj academic** 8; **caiac-canoe** 12; **natație** 20; **haltere** 18; **handbal** 9; **rugbi** 5; **pentatlon modern** 10; **tir cu arcul** 7; **tenis** 10; **tenis de masă** 22; **scrimă** 8; **hochei pe iarbă** 9; **fotbal** 17.

Toate federaţiile internaţionale ca şi Comitetul Olimpic Internaţional vor fi reprezentate la Moscova.

Romînia va participa la marile întreceri de la Moscova cu o delegaţie foarte numeroasă, selecţionată exclusiv pe baza rezultatelor şi a comportării în concursurile din acest an.

Vom fi bucuroşi ca la încheierea Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti din capitala Uniunii Sovietice, să putem consemna pentru reprezentanţii noştri rezultate şi comportări la nivelul celor realizate de ei la ediţiile anterioare şi la celelalte mari competiţii internaţionale ca Jocurile Olimpice de la Melbourne.

Cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne — în cifre

MARCEL VLAICU
Vicepreședinte în C.C.F.S./C.M.

Au trecut mai bine de 6 luni de la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne. Nici pînă astăzi organizatorii nu au trimis țărilor participante — așa cum se obișnuiește — rezultatele oficiale ale concursurilor.

Ceea ce nu au făcut organizatorii — Comitetul Olimpic Australian — au făcut-o alte comitete olimpice, astfel că în prezent, fiind în posesia rezultatelor exacte, am avut posibilitatea să întocmim un clasament pe națiuni pe fiecare ramură de sport și un clasament general pe națiuni pe toate ramurile de sport.

Clasamentele de care ne vom folosi mai jos nu sînt deci clasamente oficiale. Se știe că regulamentul Jocurilor Olimpice interzice alcătuirea unui clasament general pe națiuni; de asemenea, interzice alcătuirea unor clasamente pe națiuni pe ramură de sport, cu excepția acelor discipline sportive al căror regulament de desfășurare impune un clasament pe națiuni, pe baza căruia se acordă echipelor clasate pe primele locuri medalii olimpice (de exemplu gimnastica, scrima, pentatlonul modern). Clasamente neoficiale însă se fac chiar de către unele federații internaționale. De fapt ele au aceeași valoare ca și clasamentele oficiale, avînd o largă circulație în lumea întreagă.

Clasamentele de care ne vom folosi au fost alcătuite luînd în considerare primele șase locuri obținute în concursuri de reprezentanții națiunilor participante, după sistemul de punctaj 7, 5, 4, 3, 2, 1.

Studiul cifrelor redate de aceste clasamente prezintă o importanță deosebită. Ele ne dau posibilitatea nu numai de a constata nivelul valoric atins de noi pe plan mondial în comparație cu alte țări dar — ceea ce este mai important — ne dau și indicații precise în ce direcție, către ce ramuri de sport și probe, urmează să ne concentrăm atenția în anii următori, pentru ca la viitoarele Jocuri Olimpice din 1960 de la Roma să obținem rezultate mai bune.

1. ATLETISM

1.	S.U.A.	210 p.
2.	U.R.S.S.	144 p.
3.	Australia	73 p.
4.	Germania	55 p.
5.	Marea Britanie	51,5 p.
6.	Ungaria	21 p.
	Polonia	21 p.
8.	Cehoslovacia	18 p.
	Suedia	18 p.
10.	Norvegia	15 p.
11.	Italia	12 p.
12.	Finlanda	11,5 p.
13.	Franța	9 p.
	Noua Zeelandă	9 p.
15.	Iugoslavia	8 p.
	Brazilia	8 p.
17.	Irlanda	7 p.
18.	Islanda	5 p.
	Chile	5 p.
20.	Trinidad	4 p.
	Grecia	4 p.
	Canada	4 p.
23.	Coreea	3 p.
24.	Japonia	2 p.
	Romînia	2 p.
	Nigeria	2 p.
	Africa de Sud	2 p.
28.	Argentina	1 p.

S.U.A. continuă să păstreze supremația, urmate de U.R.S.S. care față de Jocurile Olimpice din 1952 a realizat un însemnat progres, în special la probele masculine. Pentru prima oară se afirmă ca o mare putere în atletism Australia,

care în trecut se evidenţia numai cu unele rezultate la probele feminine. Locul patru obţinut de Germania se datoreşte faptului că a prezentat o echipă unită a celor două Germanii, aportul adus de atleţii din R.D.G. fiind hotărîtor în obţinerea acestui rezultat. Un loc bun a ocupat de asemenea Marea Britanie, ceea ce vădeşte o preocupare deosebită pentru atletism în ultimii ani. Tot în ascensiune poate fi considerată Polonia. In schimb rezultatele obţinute de Suedia, Finlanda, Ungaria şi Cehoslovacia sînt mai slabe decît în trecut.

Locul foarte slab obţinut de ţara noastră nu oglindeşte valoarea atletismului nostru pe plan mondial, ci slaba comportare a atleţilor noştri.

Dat fiind faptul că atletismul este cel mai important sport al Jocurilor Olimpice, pentru a putea întări prestigiul sportiv al ţării noastre, va trebui ca în anii următori să acordăm o atenţie deosebită creşterii performanţelor atleţilor noştri.

II. BASCHET

1.	S.U.A.	7 p.
2.	U.R.S.S.	5 p.
3.	Uruguay	4 p.
4.	Franţa	3 p.
5.	Bulgaria	2 p.
6.	Brazilia	1 p.

Ca şi în anul 1952 la Helsinki primele două locuri sînt ocupate de S.U.A. şi U.R.S.S. Un progres au realizat Uruguay şi Franţa. Bulgaria se menţine pe acelaşi loc. Se remarcă absenţa din clasament a echipei Filipinelor, care nu a reuşit să intre în finală.

III. BOX

1.	U.R.S.S.	33 p.
2.	Marea Britanie	26 p.
3.	Romînia	20,5 p.
4.	S.U.A.	19 p.
5.	Irlanda	15,5 p.
6.	Germania	12 p.
	Chile	12 p.
8.	Italia	8,5 p.
9.	Franţa	7 p.
	Polonia	7 p.
	Africa de Sud	7 p.
	Ungaria	7 p.
13.	Coreea	5 p.
14.	Finlanda	3,5 p.
	Australia	3,5 p.
	Argentina	3,5 p.

Clasamentul ne arată strălucitul succes al U.R.S.S. care a cucerit supremaţia mondială în boxul amator şi pe de altă parte eşecul S.U.A. care de la locul unu coboară la locul patru, avînd numai trei boxeri în finală.

Un deosebit succes a înregistrat Marea Britanie care a prezentat un lot de boxeri tineri bine pregătiţi. De asemenea Irlanda, care are o veche tradiţie în boxul amator.

Inexplicabil de slab s-a prezentat echipa Poloniei care a avut numai doi semifinalişti.

Boxerii ţării noastre au realizat o performanţă unică: toţi cei patru participanţi au obţinut medalii olimpice, cucerind şi locul trei pe naţiuni, înaintea S.U.A. Datorită acestui fapt prestigiul internaţional al boxului nostru a crescut considerabil. In acelaşi timp a crescut însă şi răspunderea boxerilor şi antrenorilor, care au datoria să depună toate eforturile pentru îmbunătăţirea continuă a nivelului calitativ al boxului.

IV. CANOTAJ ACADEMIC

1.	S.U.A.	35 p.
2.	U.R.S.S.	23 p.
3.	Australia	19 p.
4.	Canada	12 p.
5.	Italia	10 p.
6.	Germania	8 p.
	Suedia	8 p.
8.	Polonia	6 p.
9.	Austria	4 p.
	Finlanda	4 p.
	Franţa	4 p.

Pe locul întîi se menţin S.U.A. urmate de U.R.S.S. a căror echipaje de 4+1 şi 8+1 nu s-au prezentat în cea mai bună formă, nereuşind să intre în finală.

Un loc bun a ocupat Australia. Italia, datorită slabei comportări a bărcii de 4 fără cîrmaci, nu a reuşit să ocupe decît locul 5. Se ştie că datorită slabei comportări a echipajelor noastre la Campionatele Europene, nu am participat la Jocurile Olimpice. Cu echipajele noastre de 4 şi 8+1 în forma lor normală am fi putut obţine un loc bun.

Deoarece la noi există toate condiţiile pentru a obţine performanţe de înaltă valoare în canotajul academic, va trebui să sprijinim în mod deosebit acest sport, cu care la viitoarele Jocuri Olimpice putem obţine succese remarcabile.

V. CAIAC-CANOE

1. U.R.S.S.	41 p.
2. Ungaria	37 p.
3. Germania	28 p.
4. Romînia	26 p.
5. Suedia	19 p.
6. Franța	12 p.
7. Cehoslovacia	9 p.
8. Australia	8 p.
9. Austria	5 p.
Danemarca	5 p.
11. Polonia	4 p.
12. Finlanda	3 p.
13. Belgia	1 p.

Lupta pentru primul loc s-a dat între Ungaria și U.R.S.S. care pînă la urmă a ieșit învingătoare. Pe locul trei se află Germania, care ne-a întrecut numai cu două puncte. Este de remarcat că primele trei clasate au participat la toate probele. Se remarcă comportarea slabă a Cehoslovaciei care nu a obținut decît 9 puncte.

Participînd numai la 5 probe din 9, Romînia a ocupat locul patru realizînd 23 puncte în 4 probe la canoe și 3 puncte într-o probă de caiac. Chiar și în aceste condiții, fără comportarea slabă a echipajelor Ismailciuc—Alexe la canoe 10.000 m și Anastasescu—Todoroi la caiac 1.000 m am fi putut ocupa cu ușurință locul trei.

Dacă la canoe am reușit să ocupăm primul loc în lume, la caiac stăm încă slab. Cu excepția a 3—4 sportivi nivelul caiaciștilor noștri este încă scăzut, iar la fete extrem de scăzut. Pentru a cuceri un loc mai bun trebuie să participăm la Jocurile Olimpice de la Roma la toate probele de caiac-canoe. Trebuie deci să punem un accent deosebit pe dezvoltarea de mase a caiacului pentru a putea apoi recruta elemente capabile să realizeze performanțe de înalt nivel.

VI. CICLISM

1. Italia	33 p.
2. Franța	24 p.
3. Marea Britanie	18 p.
4. Australia	14 p.
5. Cehoslovacia	10 p.
6. Germania	9 p.
7. Africa de Sud	7 p.
8. Noua Zeelandă	3 p.
9. Suedia	2 p.
U.R.S.S.	2 p.
10. Uruguay	1 p.

După cum era și normal, în frunte s-au situat Italia, Franța și Marea Britanie, țări în care ciclismul avînd o veche tradiție este extrem de dezvoltat. Un rezultat bun a obținut și Cehoslovacia care a acumulat cele 10 puncte la probele de pistă. Surprinzător de slabă a fost comportarea belgienilor care la Helsinki au obținut primul loc individual și pe echipe în cursa pe șosea, iar la Melbourne nu au reușit să obțină nici un punct.

Noi nu am participat la acest sport, deși la fond am fi avut unele posibilități. Construcția noului velodrom va duce la dezvoltarea ciclismului de pistă în care avem elemente capabile de a obține în scurtă vreme rezultate de valoare.

VII. FOTBAL

1. U.R.S.S.	7 p.
2. Iugoslavia	5 p.
3. Bulgaria	4 p.
4. India	3 p.

Prin victoria cu 1—0 în finală asupra Iugoslaviei, U.R.S.S. a cîștigat pentru prima oară turneul olimpic. Ca și în 1952 Iugoslavia își menține locul în clasament.

Un remarcabil succes au obținut echipele Bulgariei și Indiei. Romînia nu a participat.

VIII. GIMNASTICĂ

Masculin

1. U.R.S.S.	89,5 p.
2. Japonia	56,5 p.
3. Germania	12,5 p.
4. Cehoslovacia	7,5 p.
5. Finlanda	4,5 p.
6. Suedia	4 p.
7. S.U.A.	1 p.
8. Bulgaria	0,5 p.

Feminin

1. U.R.S.S.	60,5 p.
2. Ungaria	44 p.
3. Romînia	14,5 p.
4. Cehoslovacia	14 p.
5. Polonia	8,5 p.
Suedia	8,5 p.
7. Japonia	4 p.

Total

1.	U.R.S.S.	150 p.
2.	Japonia	60,5 p.
3.	Ungaria	44 p.
4.	Cehoslovacia	21,5 p.
5.	Romînia	14,5 p.
6.	Germania	12,5 p.
	Suedia	12,5 p.
8.	Polonia	8,5 p.
9.	Finlanda	4,5 p.
10.	S.U.A.	1 p.
11.	Bulgaria	0,5 p.

Locul întîi obţinut atît la probele masculine cît şi la cele feminine confirmă supremaţia de necontestat a Uniunii Sovietice la gimnastică. Totuşi, dacă la fete U.R.S.S. a cîştigat relativ uşor, la băieţi a avut un serios adversar în Japonia, ai cărei gimnaşti progresează de la an la an. Locul doi la fete şi trei în clasamentul general realizat de Ungaria este meritat, dar punctajul obţinut este exagerat. Cehoslovacia a obţinut locul patru datorită faptului că a prezentat echipe de valoare atît la fete cît şi la băieţi.

Locul trei la fete şi cinci în clasamentul general, reprezintă un succes remarcabil pentru gimnastica noastră. Datorită însă nivelului încă nesatisfăcător al gimnaştilor, nu am putut participa cu o echipă şi la probele masculine. Din această cauză în clasamentul general nu am putut ocupa un loc mai bun. Pentru viitor va trebui deci să punem accentul pe creşterea nivelului tehnic al gimnaştilor, care prin aportul lor pot contribui la obţinerea unui clasament superior.

IX. HALTERE

1.	S.U.A.	42 p.
2.	U.R.S.S.	41 p.
3.	Iran	15 p.
4.	Coreea	11 p.
5.	Polonia	9 p.
6.	Italia	8 p.
7.	Japonia	6 p.
8.	Argentina	5 p.
9.	Franţa	4 p.
10.	Trinidad	3 p.
11.	Marea Britanie	2 p.
	Bulgaria	2 p.
	Finlanda	2 p.
14.	Germania	1 p.
	Cehoslovacia	1 p.
	Malaya	1 p.
	Canada	1 p.

Rivalitatea U.R.S.S.—S.U.A. nu a fost tranşată nici cu această ocazie. Au cîştigat S.U.A. la diferenţă de un punct. La mare distanţă, pe locul trei, s-a clasat Iranul care se găseşte în regres. De remarcat progresul făcut de halterofilii polonezi care au ocupat locul 5.

Halterofilii noştri nu au participat. Faţă de seriozitatea cu care se pregătesc există perspectiva ca în viitorul apropiat să-şi găsească locul printre primii şase din lume.

X. HOCHEI PE IARBĂ

1.	India	7 p.
2.	Pakistan	5 p.
3.	Germania	4 p.
4.	Marea Britanie	3 p.
5.	Australia	2 p.
6.	Noua Zeelandă	1 p.

Şi la această Olimpiadă, India a confirmat că are cea mai bună echipă de hochei pe iarbă din lume. A avut însă un adversar dificil în echipa Pakistanului.

Germania s-a clasat surprinzător pe locul trei.

Romînia nu a participat, hocheiul pe iarbă fiind la noi abia la începuturile practicării lui.

XI. YAHTING

1.	Suedia	16 p.
2.	S.U.A.	14 p.
3.	Marea Britanie	13 p.
4.	Danemarca	12 p.
5.	Australia	11 p.
6.	Italia	9 p.
7.	Noua Zeelandă	7 p.
8.	Belgia	5 p.
9.	Bahamas	4 p.
	Germania	4 p.
11.	Africa de Sud	3 p.
	Franţa	3 p.
	Portugalia	3 p.
	Argentina	3 p.
15.	Norvegia	2 p.
16.	Cuba	1 p.

După cum arată clasamentul lupta a fost extrem de îndîrjită realizîndu-se diferenţe numai de un punct.

Țara noastră nu a participat la acest sport.

XII. LUPTE CLASICE

1.	U.R.S.S.	44 p.
2.	Turcia	22 p.
3.	Finlanda	21 p.
	Suedia	21 p.
5.	Ungaria	15,5 p.
6.	Bulgaria	13 p.
7.	Germania	12 p.
8.	Italia	10 p.
9.	Romînia	8 p.
10.	Austria	3 p.
	Canada	3 p.
12.	S.U.A.	2,5 p.
13.	Iugoslavia	1 p.

Uniunea Sovietică a dominat cu autoritate, cîștigînd detașat. In schimb lupta pentru locurile 2, 3 și 4 a fost foarte strînsă. Un succes remarcabil a obținut Finlanda la egalitate cu Suedia și numai la un punct diferență de Turcia.

Un loc bun ocupă Bulgaria ai cărei luptători sînt într-un vădit progres. Locul ocupat de țara noastră este destul de slab și nu reprezintă posibilitățile reale ale luptătorilor noștri. De cîțiva ani batem pasul pe loc ba în unele cazuri am dat și înapoi. Cauza trebuie căutată pe de o parte în insuficienta promovare a cadrelor tinere care să amenințe locurile „senatorilor de drept" iar pe de altă parte în nivelul insuficient de ridicat al antrenorilor noștri.

Ambele deficiențe pot fi remediate dacă vom lua măsuri corespunzătoare, care vor duce la un nou avînt al luptelor clasice.

XIII. LUPTE LIBERE

1.	Turcia	30,5 p.
2.	U.R.S.S.	29,5 p.
3.	Iran	27 p.
4.	Japonia	25,5 p.
5.	S.U.A.	14,5 p.
6.	Bulgaria	12 p.
7.	Finlanda	8 p.
8.	Belgia	5 p.
9.	Australia	4 p.
10.	Coreea	3 p.
	Ungaria	3 p.
	Irlanda	3 p.
13.	Germania	2,5 p.
	Suedia	2,5 p.
	Marea Britanie	2,5 p.
16.	Franța	1,5 p.
17.	Italia	1 p.
	Africa de Sud	1 p.

Lupta s-a dat cu deosebită dîrzenie între primele patru țări clasate. Pînă la urmă a cîștigat Turcia.

Luptătorii sovietici s-au prezentat mai slab ca de obicei. Ca și la lupte clasice este de menționat progresul făcut de luptătorii bulgari care au cîștigat și o medalie de aur.

Nici la acest sport țara noastră nu a trimis nici un reprezentant deoarece luptele libere se practică de puțin timp la noi.

XIV. INOT

1.	Australia	101 p.
2.	S.U.A.	72 p.
3.	Japonia	30 p.
4.	Germania	22 p.
5.	Ungaria	16 p.
6.	Marea Britanie	15 p.
7.	U.R.S.S.	10 p.
8.	Canada	6 p.
9.	Franța	4 p.
	Africa de Sud	4 p.
11.	Iugoslavia	3 p.
12.	Danemarca	1 p.
	Mexic	1 p.
	Suedia	1 p.

Poate cea mai mare surpriză a Jocurilor Olimpice a furnizat-o Australia, care pentru prima dată în istoria olimpiadelor a cucerit locul întîi în această probă și încă destul de detașat, loc pe care îl deținea S.U.A.

Germania și Marea Britanie au ocupat locuri destul de bune. In schimb Japonia și mai ales Ungaria s-au prezentat mai slab decît în anul 1952 la Helsinki.

Inotătorii Al. Popescu și Maria Both, deși s-au comportat bine, nu au putut totuși aduce nici un punct pentru țara noastră. Considerăm că tineretul nostru are mari perspective ca în anii viitori să realizeze performanțe de înaltă valoare care să-i aducă în rîndurile celor mai buni înotători din lume.

XV. POLO

1.	Ungaria	7 p.
2.	Iugoslavia	5 p.
3.	U.R.S.S.	4 p.
4.	Italia	3 p.
5.	S.U.A.	2 p.
6.	Germania	1 p.

		Atletism	Baschet	Box	Canotaj academic	Caiac canoe	Ciclism	Fotbal	Gimnastică
1	U.R.S.S.	144	5	33	23	41	2	7	150
2	S.U.A.	210	7	19	35	—	—	—	1
3	Australia	73	—	3,5	19	8	14	—	—
4	Ungaria	21	—	7	—	37	—	—	44
5	Germania	55	—	12	8	28	9	—	12,5
6	Marea Britanie	51,5	—	26	—	—	18	—	—
7	Italia	12	—	8,5	10	—	33	—	—
8	Japonia	2	—	—	—	—	—	—	60,5
9	Suedia	18	—	—	8	19	2	—	12,5
10	Franța	9	3	7	4	12	24	—	—
11	Romînia	2	—	20,5	—	26	—	—	14.5
12	Finlanda	11,5	—	3,5	4	3	—	—	4,5
13	Polonia	21	—	7	6	4	—	—	8,5
14	Cehoslovacia	18	—	—	—	9	10	—	21,5
15	Turcia	—	—	—	—	—	—	—	—
16	Canada Iran	4 —	— —	— —	12 —	— —	— —	— —	— —
18	Bulgaria	—	2	—	—	—	—	4	0,5
19	Irlanda	7	—	15,5	—	—	—	—	—
20	Africa de Sud	2	—	7	—	—	7	—	—
21	Coreea Iugoslavia	3 8	— —	5 —	— —	— —	— —	— 5	— —
23	Noua Zeelandă	9	—	—	—	—	3	—	—
24	Danemarca	—	—	—	—	5	—	—	—
25	Norvegia	15	—	—	—	—	—	—	—
26	Chile	5	—	12	—	—	—	—	—
27	Argentina	1	—	3,5	—	—	—	—	—
28	Mexic	—	—	—	—	—	—	—	—
29	Austria	—	—	—	4	5	—	—	—
30	Belgia	—	—	—	—	1	—	—	—
31	India	—	—	—	—	—	—	3	—
32	Brazilia	8	1	—	—	—	—	—	—
33	Trinidad	4	—	—	—	—	—	—	—
34	Islanda Pakistan Uruguay	5 — —	— — 4	— — —	— — —	— — —	— — 1	— — —	— — —
37	Bahamas Grecia	— 4	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
39	Portugalia	—	—	—	—	—	—	—	—
40	Nigeria	2	—	—	—	—	—	—	—
41	Cuba Malaya	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —

Haltere	Hochei pe iarbă	Lupte clasice	Lupte libere	Natație	Sărituri	Polo	Pentatlon	Scrimă	Tir	Yahting	Total
41	—	44	29,5	10	10	4	10	8	55	—	616,5
42	—	2,5	14,5	72	56	2	7	9	4	14	495
—	2	—	4	101	—	—	—	—	—	11	235,5
—	—	15,5	3	16	3	7	4	29	7	—	193,5
1	4	12	2,5	22	—	1	—	—	—	4	171
2	3	—	2,5	15	1	—	—	13	—	13	145
8	—	10	1	—	—	3	—	39	11	9	144,5
6	—	—	25,5	30	—	—	—	—	3	—	127
—	—	21	2,5	1	—	—	7	—	11	16	118
4	—	—	1,5	4	3	—	—	30	—	3	104,5
—	—	8	—	—	—	—	1	5	15	—	92
2	—	21	8	—	—	—	13	—	19	—	89,5
9	—	—	—	—	—	—	—	11	5	—	71,5
1	—	—	—	—	—	—	—	—	9	—	68,5
—	—	22	30,5	—	—	—	—	—	—	—	52,5
1	—	3	—	6	4	—	—	—	12	—	} 42
15	—	—	27	—	—	—	—	—	—	—	
2	—	13	12	—	—	—	—	—	—	—	33,5
—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	25,5
—	—	—	1	4	—	—	—	—	—	3	24
11	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	} 22
—	—	1	—	3	—	5	—	—	—	—	
—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	7	20
—	—	—	—	1	—	—	—	1	—	12	19
—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	2	18
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17
5	—	—	—	—	—	—	—	—	2	3	14,5
—	—	—	—	1	11	—	2	—	—	—	14
—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	12
—	—	—	5	—	—	—	—	—	—	5	11
—	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	} 5
—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	} 4
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	} 1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

Ca şi în trecut Ungaria a cîştigat turneul olimpic. De data aceasta însă lupta nu s-a mai dat numai între cei doi rivali, Ungaria şi Iugoslavia, ci s-a adăugat un al treilea: U.R.S.S. Echipele acestor trei ţări se găsesc astăzi la o valoare atît de apropiată încît cu greu se pot face diferenţe între ele.

Echipa ţării noastre ale cărei rezultate ne îndreptăţeau să credem că vom obţine locul patru, nu a intrat în finală. După cum se ştie ea a pierdut la limită în calificări în faţa echipei Iugoslaviei şi U.R.S.S.

XVI. SARITURI IN APĂ

1.	S.U.A.	56 p.
2.	Mexic	11 p.
3.	U.R.S.S.	10 p.
4.	Canada	4 p.
5.	Ungaria	3 p.
	Franţa	3 p.
7.	Marea Britanie	1 p.

S.U.A. continuă să deţină supremaţia mondială atît la fete cît şi la băieţi. La mare diferenţă au urmat Mexicul şi U.R.S.S. ai căror săritori au realizat progrese.

La sărituri noi nu am avut concurenţi.

XVII. PENTATLON MODERN

1.	Finlanda	13 p.
2.	U.R.S.S.	10 p.
3.	S.U.A.	7 p.
	Suedia	7 p.
5.	Ungaria	4 p.
6.	Mexic	2 p.
7.	Romînia	1 p.

Deşi pe echipe a cîştigat U.R.S.S., iar individual Suedia prin Hall, totuşi Finlanda ocupă locul întîi ca număr de puncte, datorită locului obţinut de concurenţii săi în clasamentul individual. Cu toată diferenţa de puncte trebuie spus că primele cinci ţări sînt totuşi de valori sensibil egale. In ceea ce priveşte ţara noastră va fi greu ca în viitor să obţinem un punctaj mai bun, atîta vreme cît la înot ne prezentăm atît de slab. De aceea recrutarea pentatloniştilor va trebui s-o facem în viitor din rîndurile înotătorilor.

XVIII. SCRIMĂ

1.	Italia	39 p.
2.	Franţa	30 p.
3.	Ungaria	29 p.
4.	Marea Britanie	13 p.
5.	Polonia	11 p.
6.	S.U.A.	9 p.
7.	U.R.S.S.	8 p.
8.	Romînia	5 p.
9.	Danemarca	1 p.

Lupta s-a dat între primele trei ţări care au prezentat echipe complete la toate probele. A învins Italia ai cărei concurenţi, în special la floretă, s-au prezentat în formă foarte bună.

Participînd la o singură probă din şapte, ţara noastră a obţinut cinci puncte prin Olga Orban. Pe viitor, pentru a obţine un punctaj mai bun va trebui să ne pregătim pentru a putea să participăm cu succes şi la alte probe, cum ar fi floretă (individual şi pe echipe) şi sabie unde avem trăgători de certă valoare.

XIX. TIR

1.	U.R.S.S.	55 p.
2.	Finlanda	19 p.
3.	Romînia	15 p.
4.	Canada	12 p.
5.	Italia	11 p.
	Suedia	11 p.
7.	Cehoslovacia	9 p.
8.	Ungaria	7 p.
9.	Polonia	5 p.
10.	S.U.A.	4 p.
11.	Japonia	3 p.
12.	Argentina	2 p.
13.	Norvegia	1 p.

U.R.S.S. a ocupat detaşat locul întîi. Finlanda care s-a clasat pe locul doi s-a prezentat destul de bine în comparaţie cu alte ţări, ca Suedia, Ungaria şi S.U.A. care au dat mult înapoi. Progrese au realizat Canada şi Cehoslovacia.

Locul trei ocupat de ţara noastră reprezintă un mare succes, mai ales că nu am participat decît la patru probe din cele şapte existente. Dacă la cerbul alergător mai avem încă mult de muncit pentru a atinge o valoare ridicată, la pistol precizie şi talere dispunem de un lot valoros de trăgători, care cu o bună

pregătire vor putea concura cu succes la viitoarele Jocuri Olimpice.

*

Procedînd la o recapitulare a punctelor obținute pe fiecare ramură de sport ajungem la următoarea situație care ne dă clasamentul general al celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne.

Din 68 de țări participante au obținut puncte numai 42 de țări.

Spre deosebire de Jocurile Olimpice de la Helsinki din 1952, Uniunea Sovietică ocupă locul întîi la o diferență de peste o sută de puncte de S.U.A., obținînd un strălucit succes. Sportivii sovietici și-au arătat înalta măiestrie la toate ramurile de sport la care au participat, confirmînd justețea științei sportive sovietice.

Participînd cu cea mai puternică reprezentativă din istoria sa, S.U.A. a trebuit să se mulțumească cu locul doi.

Jocurile Olimpice au scos la iveală o nouă „mare putere" sportivă, Australia, care datorită în special comportării excepționale la înot și atletism ocupă locul trei înaintea Ungariei și Germaniei. Locurile ocupate de Marea Britanie și Italia la diferență de jumătate de punct una de alta oglindesc eforturile făcute de aceste țări pentru o bună prezentare la Melbourne.

Locul 11 ocupat de Republica Populară Romînă reprezintă pentru noi consacrarea printre cele mai puternice țări din lume și cucerirea unui mare prestigiu internațional. Se pune cu toată seriozitatea problema menținerii și întăririi acestui prestigiu.

De aceea trebuie să începem de pe acum pregătirile pentru Jocurile Olimpice de la Roma din anul 1960.

In ceea ce privește calea de urmat, din tabloul de mai sus se desprind următoarele:

a) Cu excepția a două țări, U.R.S.S. și S.U.A., celelalte țări își bazează succesele obținute la Jocurile Olimpice pe cîteva ramuri de sport. Să luăm țările clasificate înaintea noastră:

— Australia se bazează pe natație și atletism.

— Ungaria pe gimnastică, scrimă, caiac-canoe.

— Germania pe atletism, caiac-canoe, natație.

— Anglia pe atletism și box.

— Italia pe ciclism și scrimă.

— Japonia pe gimnastică, lupte clasice și lupte libere.

— Franța pe ciclism și scrimă.

Ajungem la concluzia că și noi, în pregătirea pentru viitoarele Jocuri Olimpice, **trebuie să punem accentul principal pe cîteva ramuri de sport în care se pot obține un număr mai mare de medalii și puncte. Credem că acestea ar fi: boxul, caiac-canoe, tir, gimnastică și canotaj academic,** sporturi la care în țara noastră există condiții dintre cele mai bune de pregătire.

b) Deoarece atletismul este sportul principal al Jocurilor Olimpice valoarea unei țări este apreciată și prin rezultatele obținute la acest sport. După cum se vede toate țările din fruntea clasamentului — cu excepția Japoniei care are totuși o mare tradiție atletică — au obținut un număr însemnat de puncte la atletism.

Trebuie deci să punem un accent deosebit pe obținerea unor performanțe de înaltă valoare care să ne permită în anii viitori cucerirea unui loc mai bun în ierarhia atletismului mondial.

Din cele arătate mai sus nu am dori să se înțeleagă că trebuie să renunțăm în pregătirea pentru Jocurile Olimpice din anul 1960 la o serie de sporturi olimpice. Aceasta ar fi o mare greșeală. Credem că avem datoria să ne pregătim cu toată seriozitatea la toate sporturile prevăzute în programul olimpic. Orice medalie, orice punct cîștigat reprezintă o cucerire prețioasă care vine să îmbunătățească poziția noastră în clasamentul general.

Considerînd că nu trebuie neglijată nici o clipă pregătirea în toate ramurile de sport, am încercat să determinăm direcția efortului nostru principal.

Fără a pierde timp, să începem de pe acum pregătirile pentru marea bătălie sportivă a anului 1960, Jocurile Olimpice de la Roma.

Aprecierea dezvoltării fizice prin metoda corelației

DR. C. ALEXANDRESCU
lector la catedra de igienă și control medical a I.C.F.

Studiul dezvoltării fizice a copiilor și adolescenților din colectivități organizate este un moment deosebit de important în activitatea profesorului de educație fizică și a medicului sportiv, care sînt chemați să îndrume procesul educației fizice în instituțiile de copii și tineret.

Datele obținute îi ajută la invididualizarea antrenamentului, la alegerea metodelor celor mai adecvate vîrstei și particularităților individuale, la promovarea dezvoltării fizice multilaterale a generației în creștere.

Astăzi, cînd tendința specializării sportive timpurii se manifestă tot mai accentuat, necesitatea cunoașterii și aprecierii dezvoltării fizice a celor care practică exercițiile fizice, devine imperioasă.

Se știe că există diferite metode de determinare a dezvoltării fizice. Astfel, pentru determinarea dezvoltării fizice, folosirea antropometriei, a somatoscopiei și a determinărilor fiziometrice a intrat în practica curentă. Aprecierea dezvoltării fizice continuă însă să se facă, în majoritatea cazurilor, numai după metoda destul de neconcludentă a indicilor antropometrici, adică a raportului dintre doi sau mai mulți factori antropofiziometrici.

Catedra de igienă și control medical de la Institutul de Cultură Fizică a luat poziție critică împotriva folosirii metodei indicilor antropometrici și a popularizat metoda standardelor, ca fiind mai științifică și mai justă [1]).

Standardul sau media ponderată (Mp) este o cifră medie pentru un factor antropofiziometric, obținută printr-o prelucrare statistică, la un grup de oameni omogen (oameni cam de aceeași vîrstă, același sex, situați pe același teritoriu geografic, deci influențați de aceeași factori climaterici și avînd condiții asemănătoare de viață și muncă). Grupul trebuie să fie compus din cel puțin 100 persoane. După executarea măsurătorilor respective, se trece la prelucrarea statistică a datelor, alcătuindu-se mai întîi grupele de vîrstă, după cum urmează: o grupă de la 0—3 ani, în cadrul căreia se fac subgrupe din 6 în 6 luni, o altă grupă de la 3—20 de ani, cu subgrupe din an în an și o a treia grupă, peste 20 de ani, cu subgrupe din 5 în 5 ani, sau din 10 în 10 ani.

Printr-un tabel de prelucrare statistică și o serie de calcule matematice, pe care nu le mai reproducem aci, deoarece au fost expuse în articolul precedent și sînt reamintite mai departe și în articolul de față, se calculează standardul (Mp) și σ (sigma), abaterea medie de la standard, în plus sau minus, admițîndu-se ca ea să fie egală cu o jumătate de sigma $\left(\frac{\sigma}{2}\right)$.

În acest articol prezentăm metoda corelației, care reprezintă un pas înainte în aprecierea dezvoltării fizice a colectivităților de copii și adolescenți și totodată cîteva rezultate obținute prin prelucrarea statistică a datelor antropofiziometrice, culese pe studenții de la Institutul de Cultură Fizică, cuprinși în grupa de vîrstă de la 21—24 ani.

Metoda corelației este folosită în prezent pe scară largă în U.R.S.S. și este descrisă în manualul „Controlul medical în educația fizică" de S. P. Letunov și R. E. Motîleanskaia (Editura „Fizkultura i sport", Moscova, 1951). Ea a fost folosită în trecut și la noi în țară, mai ales în institutul nostru.

---

[1]) Vezi revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 7 din 1954, „Aprecierea dezvoltării fizice prin metoda standardelor".

Descrierea metodei

Se ştie că diferiţii factori antropofiziometrici ai dezvoltării fizice sînt legaţi între ei în mai mare sau mai mică măsură, în sensul că modificarea unui factor antropofiziometric duce la modificarea altor factori. Această corelaţie (legătură) poate fi pozitivă — atunci cînd creşterii unui anumit factor antropofiziometric îi corespunde o creştere a altui factor —sau negativă — atunci cînd creşterii unui factor antropofiziometric îi corespunde scăderea factorului corelat.

Expresia matematică a acestei legături o constituie coeficientul de corelaţie. Valoarea acestui coeficient, pe care autorii manualului îl notează cu litera „r", se exprimă printr-o fracţie zecimală şi arată intensitatea interdependenţei dintre doi factori antropofiziometrici corelaţi.

Cu cît valoarea coeficientului de corelaţie (r) se va apropia de unitate (± 1), cu atît legătura sau corelaţia dintre cei doi factori va fi mai mare şi din contră, cu cît valoarea acestui coeficient se va situa sub unitate, cu atît legătura sau corelaţia dintre ei va fi mai mică. Autorii manualului consideră că atunci cînd valoarea coeficientului de corelaţie (r) este sub 0,40 nu se mai poate vorbi de o legătură între factorii antropofiziometrici corelaţi.

Chiar şi simpla calculare a coeficientului de corelaţie dintre diferiţii factori antropofiziometrici ai dezvoltării fizice permite caracterizarea unei grupe, deoarece acest coeficient nu este acelaşi la diferiţi factori. Utilitatea practică a calculării coeficientului de corelaţie constă însă în faptul că folosind acest coeficient se poate calcula încă o valoare: „coeficientul de regresie" (R), care arată cu cît se măreşte sau se micşorează factorul antropofiziometric corelat, atunci cînd celălalt factor cu care se corelează creşte sau scade cu o unitate.

Calcularea coeficientului de corelaţie (r) presupune o serie de operaţiuni pe care le vom descrie mai jos, servindu-ne de datele proprii culese de colectivul catedrei, în lucrările de laborator făcute cu studenţii Institutului de Cultură Fizică.

Se începe prin a se construi aşa-numitul cadru de corelaţie (vezi tabelul nr. 1).

În acest scop, valorile factorului cu care se corelează (în exemplul nostru acest factor este înălţimea) se înşiră pe verticală, în ordinea crescîndă a claselor, formînd şirul de variaţii pentru clasele de înălţime. Operaţiunea este identică şi pentru valorile claselor celuilalt factor antropofiziometric (în cazul nostru greutatea), care se înşiră pe orizontală, tot în ordine crescîndă, de la stînga la dreapta, formînd al doilea şir de variaţii.

Intervalul de clasă (gama γ) se adoptă în raport cu specificul factorului antropofiziometric şi al grupei de vîrstă a celor cercetaţi (de exemplu: 2 cm pentru înălţime, 2 kg pentru greutate, 250 cm^3 pentru spirometrie etc.). La grupele de vîrstă mică, acest interval de clasă va fi redus la jumătate, dată fiind variabilitatea mai mare a factorilor antropofiziometrici, în perioada de creştere.

După întocmirea şirului de variaţii, atît pe verticală cît şi pe orizontală, se procedează la distribuţia frecvenţei cazurilor, folosindu-se o tehnică diferită de cea utilizată la calcularea standardelor, deoarece, de data aceasta, se lucrează cu doi factori diferiţi (în cazul nostru înălţimea şi greutatea).

Din fişa celui cercetat se citeşte valoarea cifrică a înălţimii şi greutăţii (în cazul cînd corelăm înălţimea cu greutatea) şi se trage o linioară în pătratul de pe cadranul de corelaţie, care se află la intersecţia dintre coloana orizontală — ce corespunde clasei de înălţime, în care se încadrează înălţimea respectivă — cu coloana verticală, corespunzătoare clasei de greutate.

De exemplu, la un individ cu înălţimea de 162 cm şi greutatea de 53 kg, semnul (linioara) se va înscrie în pătrăţelul situat la intersecţia clasei de înălţime 161,5 — 163,4 cm cu clasa de greutate 52,5 — 54,4 kg. În exemplul nostru este primul pătrăţel din colţul stîng de sus (vezi tabelul 1).

După terminarea distribuirii frecvenţei, se numără semnele (linioarele) din fiecare pătrăţel şi suma se reprezintă cu cifra rezultată. De aici operaţiunile se succed la fel ca şi la calcularea standardelor (vezi revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 7/1954) adică pentru fiecare factor se alege o medie convenţională (A), se construiesc rubricile „P" (frecvenţa), „a" (abaterea de la medie), „Pa" şi „Pa^2", adică rubricile 1, 2, 3 şi

Tabelul 1

Corelația între înălțime și greutate la studenții I.C.F. anul III seria 1956 între 21-24 ani

Greutate (y) / Înălțime (x)	52,5 - 54,4	54,5 - 56,4	56,5 - 58,4	58,5 - 60,4	60,5 - 62,4	62,5 - 64,4	64,5 - 66,4	66,5 - 68,4	68,5 - 70,4	70,5 - 72,4	72,5 - 74,4	74,5 - 76,4	76,5 - 78,4	78,5 - 80,4	80,5 - 82,4	82,5 - 84,4	84,5 - 86,4	86,5 - 88,4	88,5 - 90,4	90,5 - 92,4	92,5 - 94,4	Px	σx	Pax	Pa²x	Pay	Paxyax
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
161,5 - 163,4	+1				+1				A													2	-6	-12	72	-12	72
163,5 - 165,4		+1		+1	+2	+1		+1														6	-5	-30	150	-24	120
165,5 - 167,4			+1	+1		+2	+5					+1										10	-4	-40	160	-24	96
167,5 - 169,4					+1	+4	+1	+4			+1	+1										12	-3	-36	108	-17	51
169,5 - 171,4				+1		+1	+2	+2	+5		+3											14	-2	-28	56	-8	16
171,5 - 173,4					+1	+2	+1	+1	+3	+1	+2	+1		+1								13	-1	-13	13	-85	
173,5 - 175,4 A					+2				+3	+2	+3	+2										12	0	-159		+6	
175,5 - 177,4						+1	+1	+1	+1	+1	+3	+1			+1							10	+1	10	10	+10	10
177,5 - 179,4							+1	+2							+1							4	+2	8	16	+5	10
179,5 - 181,4							+1			+1	+1											3	+3	9	27	+7	12
181,5 - 183,4																+1					+1	2	+4	8	32	+19	76
183,5 - 185,4															+2			+1				3	+5	15	75	+21	105
185,5 - 187,4														+1								1	+6	6	36	+4	24
																								+56		+69	
1	Py	1	1	1	3	7	11	10	11	14	4	13	7	1	1	4	1	-	1	-	-	1	92		-103	755	-16	592
2	ay	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12						
3	Pay	-8	-7	-6	-15	-28	-33	-20	-11	+28	+4	+26	21	4	5	24	7	-	9	-	-	12	112	-16				
4	Pa²y	64	49	36	75	112	99	40	11	-	4	52	63	16	25	144	49	-	81	-	-	144	-	+1064				

4 pentru fiecare factor antropofiziometric în parte, însemnîndu-se (pentru ușurința calculării) cu semnul x toate valorile privind factorul cu care se corelează (în exemplul nostru înălțimea) și cu y toate valorile privind factorul corelat — în exemplul nostru greutatea — (ca în tabelul 1).

Cu ajutorul acestor rubrici se determină valoarea mediei ponderate (Mp), a momentului 1 (b1), a momentului 2 (b2) și a sigmei (σ), pentru fiecare factor în parte, însemnîndu-se cu semnul x valorile privind factorul cu care se corelează și cu semnul y valorile factorului corelat, utilizînd formulele de la calcularea standardelor.

La semn negativ pentru b1, paranteza se scade din A și la semn pozitiv se adună.

$$Mp = A \pm (b1.\ \gamma)$$

$$b1 = \frac{\Sigma\ Pa}{N} \qquad N = \text{numărul cazurilor}$$

$$b2 = \frac{\Sigma\ Pa^2}{N}$$

$$C = \sqrt{b2 - b1^2}$$

$$\sigma = \gamma.\ C.$$

Înlocuind semnele din formule cu valorile ce rezultă din exemplul ce-l dăm, vom avea pentru înălțime (x) :

$$Ax = \frac{173,5 + 175,5}{2} = 174,5 \text{ cm}$$

$$b1x = \frac{-103}{92} = -1,12 \text{ cm}$$

$$Mpx = 174,5 - (1,12 \times 2) = 174,5 - 2,24 = 172,26 \text{ cm}$$

$$b2x = \frac{755}{92} = 8,20 \text{ cm}$$

$$Cx = \sqrt{8,20 - 1,25} = 2,63 \text{ cm}$$

$$\sigma x = 2 \times 2,63 = 5,26 \text{ cm}$$

Pentru greutate : (y)

$$Ay = \frac{68,5+70,5}{2} = 69,5 \text{ kg}$$

$$b1\,y = \frac{-16}{92} = -0,17 \text{ kg}$$

$$Mp\,y = 69,5-(0,17\times 2) = 69,5-0,34 = 69,160 \text{ kg}$$

$$b2y = \frac{1064}{92} = 11,57 \text{ kg}$$

$$Cy = \sqrt{11,57-0,0289} = 3,4 \text{ kg}$$

$$\sigma y = 2\times 3,4 = 6,8 \text{ kg}$$

Operaţiunile preliminare fiind astfel terminate, se trece la calcularea coeficientului de corelaţie (r). Pentru aceasta, este necesar să se construiască rubricile P x a y (5) şi P x a y a x (6) care, de data aceasta, sînt comune ambilor factori antropofiziometrici corelaţi, deoarece conţin valori amestecate.

Construirea rubricii P x a y (5) se face în felul următor: frecvenţa cazurilor de înălţime (Px) trebuie înmulţită cu abaterea pentru greutate (a y). Este deci necesar ca valorile din fiecare clasă a şirului vertical (înălţime) să se înmulţească cu valoarea abaterii de la greutate (a y) ţinînd seama de semnul respectiv. De exemplu în tabelul 1, în prima clasă a şirului de variaţii pentru înălţime (161,5 — 163,4), s-au încadrat doi sportivi, unul avînd valoarea greutăţii corespunzînd clasei 52,5 — 54,4 kg, celălalt corespunzînd clasei 60,5 — 62,4. Primului caz îi corespunde abaterea din rubrica nr. 2 a greutăţii (a y) cu valoarea de —8, deci 1 . (—8) = —8 (se ţine seama de semnul algebric); celui de al doilea caz îi corespunde abaterea (a y) de — 4. Făcînd aceeaşi operaţiune de mai sus 1 . (—4) = —4 şi însumînd rezultatele obţinem cifra — 12 [(—8) + (—4) = — 12] care se înscrie în primul pătrăţel al coloanei nr. 5.

Mai departe se însumează valorile corespunzătoare clasei ce urmează adică 163,5 — 165,4. Aci avem un caz cu abaterea la greutate (a y) egală cu — 7; un caz cu abaterea — 5; două cazuri cu abaterea — 4, (deci = — 8); un caz cu abaterea — 3 şi un caz cu abaterea — 1, în total deci — 24, cifră care se înscrie în pătrăţelul al doilea al coloanei P x a y (5) şi aşa mai departe.

Bineînţeles că cifra rezultată din înmulţirea frecvenţei P x cu abaterea ay, care se înscrie în rubrica nr. 5, va purta semnul + în cazul în care numărul abaterilor în plus va depăşi pe cel al abaterilor în minus şi invers.

Astfel, de exemplu, calculînd valorile corespunzătoare clasei 173,5 — 175,4 vom avea: două cazuri cu abaterea — 4 (2 . — 4 = — 8), trei cazuri cu abaterea 0, ceea ce dă suma de — 8; două cazuri cu abaterea +1 (+2); trei cazuri cu abaterea +2 (+6); două cazuri cu abaterea +3 (+6) în total 14 abateri pozitive.

Scăzînd din 14 abateri pozitive pe cele 8 negative, rămîn 6 abateri pozitive, care se înscriu în coloana nr. 5 cu semnul algebric respectiv. Insumînd algebric abaterile negative şi cele pozitive vom obţine suma rubricii nr. 5 (Σ Px ay), în cazul nostru = —16.

Construirea rubricii următoare (nr. 6) este mai simplă, căci avem de înmulţit valorile respective din rubrica nr. 5 (Px ay) cu valorile din rubrica nr. 2 (ax). Şi aici se ţine seama la rezultat de semnul algebric. De exemplu: (—12) . (—6) = 72. Adunînd rezultatele obţinem Σ Pxayax. La noi =592

Obţinerea acestor valori este suficientă pentru calcularea coeficientului de corelaţie (r) după formula:

$$r = \frac{\Sigma Px\,a\,y\,a\,x - b1x \cdot b1y \cdot N}{Cx \cdot Cy \cdot N}$$

Introducînd în formulă valorile respective vom avea:

$$r = \frac{592-(-1,12.-0,17\,.\,92)}{2,63\,.\,3,4\,.\,92} = \frac{592-17,5168}{822,664} = 0,7$$

Această cifră nu este decît o valoare relativă. Fiind pozitivă, ea ne arată că între cei doi factori antropofiziometrici corelaţi există o legătură pozitivă şi puternică, deoarece se apropie de unitate. Pentru a afla o valoare absolută a acestei corelaţii, adică pentru ca să aflăm cu cît se măreşte sau se micşorează factorul corelat, atunci cînd factorul cu care corelăm creşte cu o unitate, ne servim de un alt coeficient şi anume de coeficientul „de regresie" (R) care se calculează după formula:

$$R = r \frac{\sigma y}{\sigma x}$$

In cazul nostru, înlocuind literele cu valorile respective obținem:

$$R = 0{,}7 \frac{6{,}8}{5{,}26} = 0{,}904 \text{ kg}$$

Deci la fiecare creștere a înălțimii cu un cm, greutatea crește cu 0,904 kg.

Prezentăm și rezultatele corelației dintre înălțime și capacitatea vitală, la același grup de studenți (vezi tabelul 2).

In calculul de mai jos, valorile notate cu y sînt cele pentru capacitatea vitală, cele pentru înălțime (x) rămînînd aceleași ca mai sus.

$$Ay = \frac{4500 + 4750}{2} = 4\,625 \text{ cc}$$

$$b_{1y} = \frac{16}{92} = 0{,}17 \text{ cc}$$

$$Mpy = 4625 + (0{,}17 \cdot 250) = 4625 + 42{,}50 = 4638 \text{ cc}$$

$$b_{2y} = \frac{348}{92} = 3{,}8 \text{ cc}$$

$$Cy = \sqrt{3{,}8 - 0{,}0289} = 1{,}94 \text{ cc}$$

$$\sigma y = 250 \cdot 1{,}94 = 485 \text{ cc}$$

$$r = \frac{296 - (-1{,}12 \cdot 0{,}17 \cdot 92)}{2{,}63 \cdot 1{,}94 \cdot 92} = \frac{313,5168}{469,4024} \cong 0{,}6$$

$$R = 0{,}6 \cdot \frac{485}{5{,}26} \cong 55 \text{ cc}$$

Coeficientul de regresie (R) ne permite să calculăm scara de regresie pentru orice factor antropometric sau fizio-

Tabelul 2

Corelația dintre înălțime și capacitatea vitală.

Studenți I.C.F. anul III seria 1956 între 21 - 24 ani.

Spirometrie (y) / Talie (x)	3000 - 3250	3250 - 3500	3500 - 3750	3750 - 4000	4000 - 4250	4250 - 4500	4500 - 4750	4750 - 5000	5000 - 5250	5250 - 5500	5500 - 5750	px	ox	pox	po²x	pxoy	poyox
161,5 - 163,4			+ 1	+ 1								2	-6	-12	72	-5	30
163,5 - 165,4				4	+ 1	+ 1						6	-5	-30	150	-9	45
165,5 - 167,4				3	4	+ 1	2					10	-4	-40	160	-8	32
167,5 - 169,4			+ 1	4	3	+ 3	+ 1					12	-3	-36	108	-13	39
169,5 - 171,4		+ 1		4	2	3	+ 1	3				14	-2	-28	56	-7	14
171,5 - 173,4				2	3	2	3	2		+ 1		13	1	-13	13	-4	-4
173,5 - 175,4			+ 1			5	+ 1	3	+ 1	+ 1		12	0	-159	-	+11	-
175,5 - 177,4					+ 1		7	2				10	+1	-10	10	+10	+10
177,5 - 179,4					+ 1	+ 1	+ 1			+ 1		4	+2	+8	16	+4	8
179,5 - 181,4								+ 1	2			3	+3	+9	27	+8	24
181,5 - 183,4									+ 1		+ 1	2	+4	8	32	+8	32
183,5 - 185,4										3		3	+5	15	75	12	60
185,5 - 187,4							+ 1					1	+6	6	36	1	6
														+56			
py	-	1	3	18	15	16	17	11	4	6	1	92		-103	+755	+16	296
oy	-	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5						
poy	-	-4	-9	-36	-15	0	+17	+22	+12	+24	+5	+80	+16				
po²y	-	16	27	72	15	-	17	44	36	96	25	-	+348				

metric, corelat cu unul din factorii antropofiziometrici care este cel mai stabil. Factorul cu care se corelează este de obicei înălțimea, deoarece ea variază cel mai puțin. Cunoscînd valoarea coeficientului de regresie (R), putem calcula scara de regresie pentru oricare din factorii corelați. Prezentăm un exemplu de scară de regresie pentru spirometrie, față de înălțime, la grupul de studenți

ai Institutului de Cultură Fizică menţionaţi mai sus (cifrele sînt rotunjite) (vezi tabelul 3).

Astfel, stabilindu-se la prelucrarea datelor antropofiziometrice, că la acest grup de studenţi corelarea spirometriei şi înălţimii arată un coeficient de regresie egal cu 55 cc, înseamnă că la fiecare creştere a înălţimii cu un cm corespunde o creştere a capacităţii vitale egală cu 55 cc.

Valoarea spirometriei pentru fiecare cm de înălţime

Tabelul 3

Înălţimea	Spirometria	Cifre rotunjite
161	4063	4050
162	4118	4100
163	4173	4150
164	4228	4250
165	4283	4300
166	4338	4350
167	4393	4400
168	4448	4450
169	4503	4500
170	4558	4550
171	4613	4600
172	4668	4650
173	4723	4700
174	4778	4800
175	4833	4850
176	4888	4900
177	4943	4950
178	4998	5000
179	5053	5050
180	5108	5100
181	5163	5150
182	5218	5200
183	5273	5250
184	5328	5350
185	5383	5400
186	5438	5450
187	5493	5500

Aşadar, în cazul cînd media ponderată pentru înălţime (Mp) este egală cu 172 cm, căreia îi corespunde o medie ponderată a spirometriei de 4668 cm³, la o înălţime de 173 cm, valoarea spirometriei va trebui să fie egală cu 4668 4668 — 55 = 4613 c.c

Invers, cînd înălţimea este cu un cm mai mică decît media ponderată, acesteia îi corespunde o capacitate vitală de 4668 — 55 = 4613 cc.

Scara de regresie calculată pentru fiecare factor antropofiziometric în parte dă posibilitatea de a se aprecia dezvoltarea fizică a fiecărui sportiv din grupa respectivă. Aprecierea se face ca şi la metoda standardelor, cunoscînd că valorile medii de dezvoltare se încadrează în Mp ± 1/2 sigma.

Trebuie totuşi să remarcăm că în asemenea cazuri, autorii sovietici recomandă să se folosească nu sigma obişnuită ci una specifică, care ţine seama de legătura ce există între cei doi factori.

Formula sigmei specifice este:

$$\sigma_2 = \sigma_1 \text{ (obişnuită)} \cdot \sqrt{1 - r^2}$$

în care r este coeficientul de corelaţie calculat pentru cei doi factori corelaţi.

Folosind metoda corelaţiei, am prelucrat datele antropofiziometrice la grupul nostru de 92 studenţi, adoptînd înălţimea ca factor pentru corelarea greutăţii şi a capacităţii vitale. Prezentăm mai jos rezultatele obţinute (vezi tabelul nr. 4).

Acest tabel poate servi la aprecierea indicilor dezvoltării fizice a studenţilor Institutului de Cultură Fizică în vîrstă de 21—24 ani, în funcţie de înălţime. Astfel, un student cu înălţimea de 172 cm trebuie să aibă o greutate de 69 kg $\left(\pm \frac{\sigma}{2}\left(\frac{4{,}78}{2}\right) = 2{,}4 \text{ kg}\right)$ şi o capacitate vi-

Tabelul 4

Tabelul pentru aprecierea indicilor de dezvoltare fizică a studenților I.C.F. anul III 21-24 ani prelucrarea prin metoda corelației

Înălțime (cm) / factori antropometrici		161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187
												bărbați	între 21 - 24 ani															
Greutatea (în kg)	σ	4,8																										
	R	0,9																										
	161	59,1																										
	162	60																										
	163	60,9																										
	164	61,8																										
	165	62,7																										
	166	63,6																										
	167	64,5																										
	168	65,4																										
	169	66,3																										
	170	67,2																										
	171	68,1																										
	172	69																										
	173	69,9																										
	174	70,8																										
	175	71,7																										
	176	72,6																										
	177	73,5																										
	178	74,4																										
	179	75,3																										
	180	76,2																										
	181	77,1																										
	182	78																										
	183	78,9																										
	184	79,8																										
	185	80,7																										
	186	81,6																										
	187	82,5																										
Capacitatea vitală (în cc.)	388	4063	4110	4173	4220	4283	4330	4393	4448	4503	4558	4613	4668	4723	4778	4833	4888	4943	4998	5053	5108	5163	5218	5273	5329	5383	5439	5493
	55																											

tală de 4668 cc $\left(\pm \frac{\sigma}{2}\left(\frac{388}{2}\right)\right) =$ 194 cc). La o înălțime de 177 cm va trebui să aibă o greutate de 73,5 kg ± 2,4 kg și o capacitate vitală de 4943 cc ± 194 cc și așa mai departe.

Folosirea metodei standardelor și a celei a corelației, dă posibilitatea unei aprecieri mult mai aproape de realitate a dezvoltării fizice a unui colectiv. În primul rînd, prin aceste metode se obține un etalon calculat matematic, pe datele proprii ale colectivului respectiv, față de care se poate compara fiecare individ, putîndu-se astfel trage concluzii asupra punctului în care depășește, dar mai ales unde este rămas în urmă față de dezvoltarea fizică a celorlalți. Astfel, aplicîndu-se aceste metode în perioada de creștere (copii, tineri), se va putea influența, în mod eficace, prin aplicarea corectă a exercițiilor fizice, dezvoltarea fizică a subiectului respectiv, acolo unde este rămasă în urmă. În felul acesta se poate influența pozitiv capacitatea vitală, forța musculară, dezvoltarea perimetrelor și diametrelor etc.

Metoda corelației arată de asemenea gradul de omogenitate al unui grup, din punct de vedere al dezvoltării fizice. De exemplu, grupul nostru de studenți este mult mai omogen din punct de vedere al capacității vitale, majoritatea lor găsindu-se între 4000 și 5000 cmc, numai 15 cazuri din 92 plasîndu-se în afara acestor limite. Acest lucru este demonstrat și de coeficientul de regresie, circa 55 cmc, care arată că la fiecare modificare în plus sau în minus a înălțimii cu 1 cm corespunde o modificare a capacității vitale de circa 55 cmc în același sens.

Referindu-ne la greutate, grupul nostru de studenți nu mai este așa de omogen, majoritatea lor plasîndu-se între 62 și 72 kg, 29 cazuri rămînînd însă în afară. Coeficientul de regresie este aici circa 0,9 kg, ceea ce arată că greutatea se modifică cu aproape 1 kg, atunci cînd înălțimea variază cu 1 cm.

Avînd în vedere cele de mai sus, considerăm că metoda standardelor și cea a corelației trebuie să ia locul celei a indicilor antropometrici, în aprecierea dezvoltării fizice. Folosind aceste metode, medicii pentru cultură fizică, profesorii și antrenorii vor avea un indice prețios în munca lor, de a asigura și pe această cale, o dezvoltare fizică din ce în ce mai bună a tineretului din patria noastră.

Noi aspecte ale periodizării antrenamentului sportiv

EMIL GHIBU
candidat în ştiinţe pedagogice

Practica şi cercetările metodice în domeniul activităţii sportive arată că asigurarea sănătăţii sportivilor şi obţinerea unor rezultate tehnice valoroase sînt condiţionate de un proces de antrenament raţional, gradat, de o bună dozare a intensităţii efortului în antrenamente şi competiţii.

Cu alte cuvinte practica şi fundamentarea ei ştiinţifică au arătat necesitatea precizării, concretizării obiectivelor şi mijloacelor folosite în anumite etape, în anumite perioade ale procesului de antrenament, adică necesitatea periodizării antrenamentului sportiv.

Periodizarea antrenamentului sportiv a devenit o necesitate mai ales de cînd antrenamentul s-a transformat într-un proces eşalonat de-a lungul întregului an, proces ce impune o planificare judicioasă a activităţii.

Periodizarea antrenamentului sportiv (împărţirea anului în perioade: pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie) şi fixarea obiectivelor acestor perioade au adus o contribuţie importantă la dezvoltarea şi perfecţionarea metodicii antrenamentului la aproape toate disciplinele sportive. Datorită însă evoluţiei continue a teoriei şi practicii antrenamentului sportiv se impune şi îmbunătăţirea problemei periodizării.

*

Experienţa din trecut în problemele antrenamentului sportiv arată că pregătirea efectuată de la concurs la concurs, adică numai înaintea concursurilor este insuficientă. De aceea s-a stabilit şi practica a arătat ca justă experienţa unei perioade de pregătire înaintea începerii sezonului competiţional. Acestei perioade i s-a dat denumirea de perioadă pregătitoare.

Odată cu începerea primelor concursuri obiectivele şi conţinutul procesului de antrenament suferă transformări ceea ce a dus la delimitarea unei alte perioade denumită fundamentală sau competiţională.

După o perioadă în care organismul sportivului este supus la eforturi intense cum este perioada competiţională, se impune existenţa unei perioade în care sportivul să se repauzeze fizic şi psihic, adică a unei perioade de scădere a intensităţii efortului, de schimbare a caracterului antrenamentului, perioadă ce s-a numit de tranziţie.

Prin urmare, practica şi datele ştiinţelor ajutătoare demonstrează justeţea împărţirii anului de antrenament în perioade, deci necesitatea periodizării antrenamentului sportiv.

Delimitarea perioadelor de antrenament a frînat însă uneori gîndirea metodică în planificarea activităţii, în alcătuirea şi conducerea antrenamentelor, mai ales prin nerespectarea unităţii factorilor antrenamentului, prin rezolvarea oarecum fragmentară a acestora.

Aplicarea periodizării antrenamentului la toate disciplinele în mod asemănător s-a făcut în detrimentul respectării specificului, a deosebirilor atît în pregătire cît şi în ceea ce priveşte sistemul competiţional. De asemenea, stabilirea conţinutului şi duratei perioadelor fără a ţine seama de categoria sportivă şi vîrsta sportivilor, constituie încă o greşeală a aplicării periodizării.

Factorii care influenţează periodizarea sînt: a) sistemul competiţional; b) categoria de clasificare a sportivilor; c) obiectivele urmărite; d) felul disciplinei sportive (individuală sau pe echipă, legată sau nelegată de anotimp).

Numai ţinînd seama de toţi factorii specifici fiecărei discipline sportive, teoria generală a periodizării antrenamentului sportiv poate fi aplicată cu succes, poate ajuta în munca practică.

★

Constatînd o serie de deficienţe în înţelegerea şi aplicarea principiilor generale ale periodizării antrenamentului şi în baza experienţei acumulate, facem o serie de recomandări menite să contribuie la îmbunătăţirea procesului de antrenament.

Deoarece sarcinile perioadelor de antrenament sînt cunoscute considerăm necesar să facem unele precizări în legătură cu orientarea lor în ansamblu.

Perioada pregătitoare are o importanţă hotărîtoare deoarece în această perioadă se pun bazele, premisele comportării sportivilor sub toate aspectele pentru perioada fundamentală (competiţională). In acest sens unii autori emit chiar părerea că perioada pregătitoare ar trebui denumită fundamentală avînd în vedere însemnătatea ei în cadrul procesului de pregătire. Dacă în perioada pregătitoare nu se efectuează o muncă sistematică şi temeinică, rezultatele vor fi întîmplătoare.

La unele discipline sportive se observă tendinţa de a scurta perioada pregătitoare. Considerăm această orientare ca greşită, deoarece fără un timp suficient de pregătire minuţioasă, de studiere şi repetare în condiţii diferite a elementelor tehnice şi tactice nu se poate aştepta o comportare bună în competiţii, aceasta cu atît mai mult cu cît în această perioadă nu sîntem presaţi de obţinerea performanţelor maxime.

In multe discipline sportive perioada pregătitoare este înţeleasă ca o perioadă caracterizată de factorul „pregătire fizică", adică care trebuie să rezolve în special sarcinile legate de pregătirea fizică. Noi credem că această concepţie nu ajută antrenorului în rezolvarea unitară a factorilor antrenamentului, în privirea de ansamblu a procesului antrenamentului sportiv. Sarcinile perioadei pregătitoare trebuie să fie mult mai largi şi anume: pregătirea fizică generală şi specială, însuşirea şi perfecţionarea tehnicii şi tacticii, educarea calităţilor morale şi de voinţă. Aceste sarcini se rezolvă prin mijloace mult mai bogate şi mai variate decît în perioada fundamentală (competiţională). De asemenea, volumul de exerciţii fizice folosit în această perioadă este mai mare. Lecţiile trebuie să fie variate ca dozare, conţinut şi mijloace.

De o mare importanţă pentru dezvoltarea vitezei, forţei, rezistenţei, mobilităţii, perfecţionării tehnicii şi îmbunătăţirii gîndirii tactice sînt exerciţiile şi jocurile speciale de mişcare. Folosirea acestora se recomandă în toate perioadele şi în special în perioada pregătitoare.

Un mijloc preţios ce trebuie folosit în mod sistematic în perioada pregătioare este concursul. Bineînţeles că în această perioadă concursul, ca parte integrantă a procesului de antrenament, capătă un alt caracter decît în perioada competiţională.

In perioada fundamentală (competiţională) se continuă îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi mai ales a celei speciale, perfecţionarea tehnicii şi tacticii, educarea calităţilor morale şi de voinţă. In această perioadă pregătirea pentru competiţii şi participarea în competiţii ocupă un loc principal.

In ceea ce priveşte perioada de tranziţie, durata şi conţinutul ei se determină în strînsă legătură cu specificul sportului, a sistemului competiţional şi a volumului de efort din perioada competiţională.

Trebuie menţionat că justa determinare a ritmului activităţii, adică justa alternare a activităţii cu odihna în toate perioadele, condiţionează în mare măsură menţinerea formei sportive pe un timp îndelungat, constituie un factor însemnat de combatere a apariţiei supraantrenamentului şi a oboselii, în special a celei nervoase. Este necesar să arătăm însă, că odihna trebuie dată sportivului atunci cînd acest lucru este necesar.

Prin urmare ciclul de antrenament trebuie să fie alcătuit nu din activităţi asemănătoare, ci din alternarea unor activităţi deosebite ca sarcini, conţinut şi intensitate, activităţi ce se completează unele pe altele.

In împărţirea anului de antrenament pe perioade se observă, la unele discipline sportive, o greutate în delimitarea începutului şi sfîrşitului perioadelor pregătitoare şi competiţională. In această situaţie se găsesc sporturile în care: a) calendarul competiţional cuprinde mai multe perioade de concursuri, de cele mai multe ori două (volei, baschet, gimnastică etc.); b) perioada competiţională se întinde pe o mare parte a anului fiind întretăiată de perioade scurte de întrerupere (o serie de sporturi individuale); c) pregătirea este întretăiată de concursuri la intervale neregulate şi destul de mari (pentatlon modern, călărie etc.).

Trebuie remarcat de asemenea că în anumite cazuri anul de antrenament nu coincide cu anul calendaristic (1 ianuarie — 31 decembrie). De asemenea sînt cazuri cînd în cadrul unui an avem două sau chiar trei cicluri de perioade.

Pentru o mai bună adaptare a periodizării, unii din antrenorii noştri fruntaşi propun ca în periodizarea antrenamentului unor discipline sportive şi categorii de sportivi să se folosească alte denumiri ale perioadelor şi anume: perioada de punere în formă, de menţinere în formă şi de odihnă. Aceste denumiri ar corespunde mai bine cu conţinutul activităţii, orientînd mai exact alegerea mijloacelor şi metodelor de antrenament.

Fără îndoială că obţinerea şi menţinerea formei sportive constituie problema de bază pe care periodizarea antrenamentului trebuie s-o rezolve. In acest sens cele trei perioade de antrenament trebuie să coincidă cu dinamica evoluţie formei sportive şi anume: cu obţinerea, menţinerea şi scăderea temporară a acesteia.

Pentru aplicarea creatoare a periodizării antrenamentului sportiv, de primă importanţă este problema înţelegerii celor trei perioade ca o unitate. In procesul de pregătire laturile antrenamentului (învăţarea şi perfecţionarea elementelor tehnice şi tactice, ridicarea capacităţii funcţionale a organismului etc.) trebuie să se efectueze unitar în toate perioadele de antrenament. Unele excepţii le întîlnim în ceea ce priveşte perioada de tranziţie, dar şi aici numai la anumite categorii de sportivi. Fără îndoială unitatea perioadelor de antrenament nu înseamnă excluderea predominării unor laturi ale procesului de antrenament în anumite perioade. Rezolvarea unitară a sarcinilor perioadelor de antrenament este conformă şi concepţiei noastre asupra antrenamentului sportiv prin care înţelegem procesul pedagogic compus din trei laturi strîns legate între ele şi anume, educaţia, instruirea şi dezvoltarea capacităţii funcţionale.

Periodizarea antrenamentului sportiv ridică probleme care se cer rezolvate în cadrul fiecărei discipline sportive, ţinînd seama de toate aspectele dezbătute în materialul de faţă.

Bibliografie

— Planirovanie sportivnoi trenirovki — Legkaia atletika nr. 7/1956.

— Sovremenaia metodica sportivnoi trenirovki — G. Korobkov şi N. Ozolin.

— Planirovanie sportivnoi trenirovki — L. Matveev — Legkaia atletika nr. 12/1956.

In legătură cu perioada pregătitoare în timpul verii a echipelor de baschet

Prof. LEON TEODORESCU
șeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

Anul sportiv 1957 reprezintă un an de mari prefaceri pentru baschetul din țara noastră. Aceste prefaceri sînt dominate de următoarele evenimente:

— disputarea campionatului pe anul 1957 într-o formulă de tranziție care a redus durata lui la cca. 3 luni (masculin 17.II—24.IV, feminin 24.II—19.V);

— aplicarea noilor modificări ale regulilor jocului;

— trecerea la disputarea campionatului, începînd din anul 1958, după formula toamnă—primăvară;

— renunțarea la obligativitatea aplicării sistemului de apărare om la om pentru echipele de categoria A și pentru cele participante la turneul final de calificare.

Organizarea campionatului pe anul 1958 după formula toamnă—primăvară și intrarea în vigoare a noilor reguli de joc influențează foarte mult sarcinile și conținutul pregătirii echipelor noastre, în perioada iunie—octombrie a anului curent. Scopul acestui articol este de a da unele sugestii în vederea aplicării noului regim de pregătire, în speranța că acestea vor constitui un sprijin în munca antrenorilor noștri de baschet.

*

Se știe că în ultimii ani baschetul mondial a trecut printr-o perioadă de stagnare, datorită unor practici nesănătoase folosite de unii antrenori și echipe, în preocuparea lor exclusivă de a obține victoria. Dintre numeroasele practici nesănătoase departe de spiritul jocului, menționăm numai cîteva:

— lipsa de dinamism; jocul pasiv atît în atac cît și în apărare; folosirea exclusivă în atac a jucătorilor pivoți „giganți" în timp ce ceilalți jucători erau utilizați doar ca „mașini de pasat" și ca apărători; tactica „greșelilor personale" comise intenționat.

Aceste aspecte negative ale desfășurării jocului reduceau uneori cu 50% durata jocului efectiv, deoarece lor li se adăugau frecventele întreruperi ale meciului datorite executării numeroaselor aruncări libere efectuate mai ales de jucătorii pivoți, care în general erau recrutați dintre așa-zișii „giganți", a căror înălțime depășea uneori chiar cu 50 cm talia medie a celorlalți jucători.

Desigur că nu s-ar fi ajuns la această stare de fapt dacă regulamentul jocului n-ar fi avut unele lacune. Pentru înlăturarea acestor deficiențe, la Congresul Federației internaționale de baschet amator (F.I.B.A.) ținut la Melbourne, cu ocazia Jocurilor Olimpice și apoi în urma conferințelor tehnice internaționale care au avut loc la Gauthing și Duisburg, s-au adus unele modificări importante regulamentului de joc.

Dintre modificările aduse vom menționa numai patru, acelea care — după părerea noastră — influențează cel mai mult conținutul și orientarea pregătirii jucătorilor și a echipelor, în actuala perioadă de pregătire.

Aceste modificări sînt:

1. Lărgirea bazei culoarului de aruncări libere de la 3,60 m la 6 m (fig. 1).

2. Extinderea regulii celor „5 secunde" și la jucarea mingii în teren.

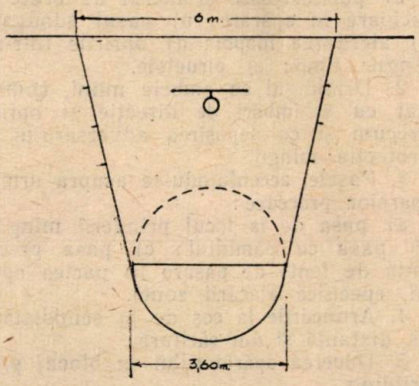
3. Limitarea la 30 de secunde a duratei fiecărui atac.

4. Interzicerea păsirii (prin ridicarea piciorului de pivotare) înainte de jucarea mingii.

Prima modificare urmărește să îndepărteze pe jucătorii pivoți de panoul

de atac, atît ca aşezare iniţială cît şi ca spaţiu de acţiune; de asemenea îi obligă să acţioneze din deplasare. Această intenţie se realizează într-o oarecare măsură, deoarece în cele trei secunde regulamentare jucătorul pivot va fi obligat să parcurgă în acţiune o distanţă mai mare cu circa 40%. In consecinţă, pentru a preveni penalizarea „3 secunde", el se va depărta de panou în porţiunea mai îngustă a suprafeţei de aruncări libere şi va căuta să acţioneze din deplasare. Acest lucru va uşura sarcina apărătorilor — dezavantajaţi pînă acum — şi va scădea în oarecare măsură eficacitatea aruncărilor jucătorilor pivoţi.

A doua modificare obligă pe jucătorul aflat în posesia mingii să dribleze, să paseze sau să arunce la coş în termen de cinci secunde. Pivotarea şi fentarea pentru a proteja mingea mai mult de cinci secunde, se penalizează



prin trecerea mingii în posesia echipei adverse. Aplicarea acestei reguli va dinamiza mult jocul, mărindu-se mult numărul de pase, de aruncări la coş şi în general de acţiuni individuale şi colective efectuate în deplasare. De asemenea, va fi stimulată pregătirea tehnico-tactică a jucătorilor. Aplicarea celei de a treia reguli va limita aplicarea tacticii denumite „atac pasiv" sau „plimbarea mingii" şi în acelaşi timp va atrage după sine o variaţie în aplicarea sistemelor de apărare şi a variantelor lor.

In sfîrşit, cea de a patra modificare a regulamentului, care va influenţa în mare măsură pregătirea tehnică, este cea privitoare la efectuarea pivotului. Această modificare prevede că jucătorul în posesia mingii nu are permisiunea să ridice piciorul de pivot (fix) decît după ce mingea a părăsit mîna acestuia. In caz contrar, jucătorul va fi sancţionat cu „paşi".

*

Modificările regulilor de joc mai susamintite cît şi a altora mai puţin importante menţionate, posibilitatea de aplicare a sistemului de apărare „în zonă", favorizată într-o oarecare măsură şi de aplicarea noului regulament, precum şi efectuarea pregătirii jucătorilor şi echipei în lunile de vară (nu iarna ca pînă acum), constituie un serios examen pentru antrenori şi jucători. De aceea, aşa cum am arătat la începutul articolului, vom încerca să dăm unele sugestii metodice privind conţinutul şi organizarea muncii instructiv-educative din această etapă.

Considerăm că la început antrenorii trebuie să stabilească — ţinînd seama de modificările regulamentului de joc şi de permisiunea de utilizare a apărării „în zonă" — orientarea tactică a jocului echipei şi în funcţie de ea conţinutul pregătirii, repartizat pe factorii antrenamentului. Desigur că se vor avea în vedere şi caracteristicile echipei proprii, condiţiile de pregătire etc.

Se pare că aplicarea noilor reguli va face posibilă următoarea tactică în apărare: la începutul atacului advers (în faza de pregătire a lui) echipa va aplica sistemul de apărare în zonă, iar în faza finală echipa va putea trece la o apărare „om la om" agresivă; de asemenea se poate aplica — pentru echipele avansate — „pressingul". In consecinţă, atacul poziţional trebuie astfel pregătit încît să facă faţă acestor sisteme de apărare şi variantelor lor. Credem că va putea fi aplicată cu succes şi o „apărare combinată" şi în consecinţă trebuie pregătită şi atacarea acestui sistem.

Atacul poziţional preconizat nu înseamnă renunţarea la contraatac şi atacul rapid ca faze iniţiale ale oricărui atac poziţional. Desigur că cele menţionate mai sus sînt cunoscute la un oarecare nivel. Dificultatea pregătirii o constituie faptul că aplicarea cunoştinţelor anterioare trebuie făcută în condiţiile noului regulament iar dificultatea şi

mai mare o va crea atacarea apărării în zonă sau „combinată" deoarece foarte mulţi dintre jucătorii şi jucătoarele noastre au văzut sau au jucat împotriva „zonei" numai cu ocazia meciurilor internaţionale.

După stabilirea orientării tactice a echipei şi ţinînd seama şi de caracteristicile viitorilor adversari se va trece la selecţionarea şi redactarea conţinutului pregătirii, pe factorii antrenamentului. In această privinţă credem că va fi foarte mult influenţată pregătirea tehnică datorită aplicării regulii celor „5 secunde". In general, accentul trebuie pus pe executarea procedeelor tehnice în viteză. Din motivele de mai sus, considerăm că, indiferent de caracteristicile echipei şi de alte condiţii, conţinutul pregătirii trebuie să cuprindă — ca un program minimal — următoarele :

I. Pregătirea teoretică

1. Bazele apărării „în zonă".
2. Caracteristicile variantelor : „2—1—2" şi „3—2".
3. Apărarea agresivă („pressingul").
4. Atacul zonei prin variantele „2—2—1" şi mai ales „1—3—1".
5. Atacarea pressingului.
6. Noile reguli de joc.

După cum se vede, în această etapă, poate mai mult ca oricînd, pregătirea teoretică joacă un rol deosebit de important în antrenamentul echipelor noastre de baschet. Am preconizat variantele „2—1—2" şi „3—2" ale sistemului de apărare „în zonă" deoarece credem că vor avea cea mai mare eficacitate. Aceasta întrucît noul regulament favorizează variantele agresive ale zonei prin îndepărtarea de panou — într-o oarecare măsură — a jucătorului pivot.

II. Pregătirea fizică

1. Dezvoltarea vitezei, în special a celei de reacţie şi de repetiţie.
2. Dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză.
3. Dezvoltarea detentei.

Considerăm importantă dezvoltarea vitezei, deoarece apărarea agresivă, atacul ei, contraatacul şi tehnica adoptată la aplicarea regulii celor „5 secunde", solicită şi mai mult dezvoltarea la un înalt nivel a acestei calităţi. De asemenea, ritmul ridicat al jocului (un număr mai mare de procedee tehnice în aceeaşi unitate de timp), dictat de însuşi spiritul noului regulament, impune dezvoltarea unei rezistenţe în regim de viteză superioară aceleia caracteristice vechiului ritm de joc, care în general era impus de echipa din atac. In sfîrşit, faptul că recuperările la panou — în urma aruncărilor ratate — se vor efectua avînd punctul de plecare la o distanţă mai mare decît aceea permisă de vechiul regulament, necesită o creştere şi mai accentuată a detentei. Inserarea în program a acestor calităţi nu înseamnă neglijarea celorlalte. Subliniem că în acest articol se preconizează numai conţinutul **minimal** al programei.

III. Pregătirea tehnico-tactică individuală

1. Procedeele de mişcare în teren, din care să nu lipsească :
a) poziţia joasă şi lucrul de braţe şi picioare în apărare ; b) pasul adăugat ; c) alergarea înapoi ; d) opririle într-un singur timp ; e) piruetele.
2. Driblingul cu ambele mîini, combinat cu schimbări de direcţie şi opriri, precum şi cu depăşirea adversarului şi protecţia mingii.
3. Pasele, accentuîndu-se asupra următoarelor procedee :
a) pasa de la locul prinderii mingii ; b) pasa cu pămîntul ; c) pasa precedată de fentă de pasare în partea opusă, specifică atacării zonei.
4. Aruncările la coş de la semidistanţă, distanţă şi din săritură.
5. Ducerea apărătorului în blocaj prin dribling.
6. Marcajul la intercepţie.
7. Scoaterea mingii din dribling, oprirea driblingului şi ducerea atacantului care driblează pe partea mîinii neîndemînatice.
8. Intercepţia, smulgerea mingii şi „capacul".

Ceea ce trebuie să caracterizeze pregătirea tehnică este viteza de execuţie şi acţionarea în funcţie de adversar. De asemenea trebuie acordată o deosebită importanţă perfecţionării executării procedeelor tehnice cu braţul (mîna) mai puţin îndemînatică, cel puţin în ceea ce priveşte pasa şi driblingul.

In această perioadă antrenorii vor trebui să insiste şi în a corecta procedeul de aruncare la coş cu pas spre interior al jucătorului pivot ; de asemenea toţi

jucătorii trebuie obișnuiți ca plecarea în dribling să înceapă cu lovirea mingii de sol și doar apoi cu ridicarea piciorului pivot.

IV. Pregătirea tactică colectivă

1. Combinații de doi și trei jucători: încrucișări; blocaj și plecare din blocaj; paravan; schimbare de adversar și alunecări.

2. Apărarea în zonă; variantele „2—1—2" și „3—2".

3. Pressing sau cel puțin apărare agresivă în jumătatea proprie de teren.

4. Atacul zonei prin sistemele „4+1 (2—2—1)" și „1—3—1", în care să se includă și circulația jucătorilor, nu numai circulația clasică de minge.

5. Atacul „pressingului" în special prin încrucișări și blocaje în partea opusă mingii.

6. Combinații împotriva „pressingului" la repunerea mingii în joc dinafara terenului.

Reamintim că programul de antrenament propus de noi nu este complet. Normal, fiecare echipă va continua să perfecționeze circulațiile de atac și apărare însușite anterior, fără a neglija contraatacul și atacul rapid, iar în privința tehnicii se vor perfecționa procedeele cunoscute și eventual se vor învăța procedee tehnico-tactice noi.

La aplicarea programei elaborate pentru perioada iulie-octombrie mai considerăm necesar a se ține seama și de următoarele recomandări:

— Să se dea o atenție specială pregătirii jucătorilor pivoți. Ei trebuie să se obișnuiască să acționeze mai departe de panou, să prindă mingea și s-o paseze sau s-o arunce la coș din mișcare, evitînd permanent comiterea abaterii „3 secunde". Evitarea celor „3 secunde" este importantă mai ales pentru cazurile cînd pivotul nu aruncă la coș ci pasează („întoarce mingea"). Se impune pentru pivoți aplicarea individualizării și sancționarea strictă a abaterii „3 secunde" pentru a li se forma reflexul de apreciere a duratei acțiunilor lor. În programul individual al pivoților este necesar să se includă: aruncările de la semidistanță (în special de pe colțuri) și jocul elementar al pătrunzătorilor.

— Este necesar ca jucătorilor pătrunzători să li se formeze reflexul de apreciere a duratei celor cinci secunde și atît lor cît și pivoților să li se formeze reflexul de apreciere a celor „30 de secunde" ce limitează în timp desfășurarea atacului. Pentru aceasta antrenorul va trebui să vină la lecție cu un cronometru și să stabilească de la început un cod de semnalizare (fluier, gong etc.) pentru anunțarea trecerii celor cinci secunde. În cazul în care 1—2 jucători (în special conducătorul de joc din teren) deprind corect aprecierea timpului regulamentar, ei vor fi folosiți pentru prevenirea comiterii abaterilor celorlalți.

— Foarte importantă este deprinderea jucătorilor cu arbitrajul în noile condiții și cu semnalizările arbitrilor privind greșelile personale în urma cărora nu se efectuează aruncări libere, autoindicarea jucătorului care a comis greșeala personală, precum și cu alte modificări ale regulamentului. Pentru aceasta indicăm folosirea mult mai largă a jocului de școală încadrat în fiecare lecție, colaborarea cu arbitrii, care la rîndul lor trebuie să se instruiască și organizarea unor competiții ocazionale cu caracter experimental. În general, problema celor „30 de secunde" nu este atît de grea. S-a constatat că atît la noi în țară cît și în U.R.S.S. și țările de democrație populară, unde jocul are în general un caracter dinamic și activ, sînt destul de rare atacurile care să dureze mai mult de 30 de secunde. Depășirea celor „30 de secunde" se întîmplă numai în ultimele minute de joc în cazurile scorurilor apropiate. De aceea, atenția va fi concentrată asupra acțiunilor individuale privind aplicarea regulii celor „5 secunde".

— În jocurile de la sfîrșitul lecțiilor credem că trebuie pus accentul pe obișnuirea jucătorilor cu alternarea variantelor sistemelor de apărare. De aceea, jucătorilor trebuie să li se dea cunoștințe suficiente pentru a sezisa caracterul apărării fără a se lăsa derutați și să aibă posibilitatea de a organiza atacul pozițional fără a întrerupe circulația mingii.

— Dată fiind probabila folosire pe scară largă a apărării „în zonă", este foarte indicat să se treacă la perfecționarea aruncărilor de la semidistanță și distanță. Această perfecționare să fie extinsă la întregul efectiv renunțîndu-se la practica curentă, aceea ca 1—2 jucători să monopolizeze într-o echipă aruncările de la semidistanță.

— Ținînd seama de sarcinile multiple

privind pregătirea tactică în perioada la care ne referim, considerăm că pentru echipele de categoria A succesiunea factorilor antrenamentului în timpul pregătirii poate fi schimbată, renunţîndu-se la eşalonarea clasică: pregătire fizică, tehnică, tactică. In consecinţă, credem că se poate începe cu punerea accentului pe pregătirea tactică (chiar cea colectivă) în proporţie de 50—60%, urmînd ca timpul acordat pentru ea să scadă treptat şi să facă loc pregătirii fizice şi tehnice. Mai clar, propunem ca pregătirea fizică să se facă la început numai cu accent pe **menţinerea** şi nu pe **dezvoltarea** ei, iar preocuparea pentru dezvoltarea ei să apară în a doua jumătate a perioadei pregătitoare. Această eşalonare a fost experimentată cu succes de noi în anul 1955; de asemenea şi echipa „Dinamo" Oradea a aplicat-o cu rezultate satisfăcătoare în anul 1957. Procedînd astfel asigurăm o însuşire temeinică a pregătirii tactice — prin repetări numeroase a căror durată scade treptat — şi nu scădem valoarea pregătirii fizice.

— Tot în legătură cu pregătirea fizică ţinem să amintim că imposibilitatea de a face schi — aşa cum se obişnuia — nu va avea influenţă asupra valorii jucătorilor. Mersul pe schiuri poate fi înlocuit cu alergări în teren variat, cu probe din atletism (garduri, sărituri, semifond etc.), chiar înot etc. Aceasta nu înseamnă că negăm aportul schiului în pregătirea jucătorilor, ci dimpotrivă, dar nu putem fi de acord cu părerea exagerată a multora că schiul este determinant în efectuarea pregătirii fizice.

In încheiere ţinem să subliniem încă o dată necesitatea organizării a cît mai multe competiţii în care să se joace după noul regulament, ceea ce reprezintă un prilej de pregătire atît a echipelor cît şi a arbitrilor. Aplicarea noului regulament este favorabilă baschetului din ţara noastră, deoarece stilul de joc al majorităţii echipelor româneşti corespunde integral spiritului noului regulament, datorită — între altele — şi faptului că nu avem jucători suficient de înalţi pentru a face faţă majorităţii pivoţilor echipelor străine.

Faza din întîlnirea R.P.R. — Italia, disputat anul acesta.

Cauze care frînează creșterea valorii boxerilor noștri începători

ION GRUIA
și
TRAIAN OGRINJEANU

Procesul de antrenament trebuie să constituie preocuparea principală în munca antrenorilor. Ei sînt aceia care prin felul în care știu să-și organizeze procesul de antrenament, prin priceperea lor profesională și tactul pedagogic, pot asigura o activitate de calitate.

In stadiul actual de dezvoltare a boxului din țara noastră, există unele aspecte negative care sînt rezultatul lipsurilor procesului de antrenament.

1. Primul aspect negativ al boxului nostru îl constituie lipsa unei rezerve suficiente de cadre tinere de valoare, care să poată înlocui în viitor pe actualii componenți ai lotului R.P.R.

2. Al doilea aspect este acela al stagnării performanțelor, chiar la unii sportivi din cadrul lotului.

3. Al treilea aspect îl prezintă faptul că multe speranțe ale boxului nostru rămîn, în ceea ce privește performanța, la un nivel inferior posibilităților lor.

Pentru a ilustra mai bine cele afirmate, putem da exemple de boxeri care acum cîțiva ani erau considerați cadre de viitor, dar care s-au oprit în drum, în aparență inexplicabil.

Astfel, Deca Petre, Bora Iosif, Dumitrache Ștefan, Tomescu Gheorghe, Florescu Manon, Pintea Ion și mulți alții, păreau pînă nu demult viitori componenți ai echipei reprezentative. In prezent însă, o bună parte dintre ei au dispărut din grupul speranțelor, iar pe ceilalți îi așteaptă o muncă grea și îndelungată pentru a se putea situa la înălțimea posibilităților lor.

Aceste deficiențe își au originea, în majoritatea cazurilor, tocmai în activitatea necorespunzătoare dusă de la începutul practicării boxului. Mai mult chiar, o mare parte dintre actualii componenți a lotului R.P.R. poartă pecetea unei slabe pregătiri în perioada de inițiere. Sportivi ca Toma Ilie, Gheorghiu Constantin, Mîndreanu Nicolae, Toma Constantin, Adam Dumitru, Popescu Petre, Ghețu Velicu, Füresz Eugen și alții, reprezintă pentru antrenorii noștri probleme dificile în ceea ce privește pregătirea pentru sportul de înaltă performanță.

In pregătirea boxerilor fruntași se consumă o mare parte din timp pentru eliminarea lipsurilor elementare în pregătirea fizică și tehnico-tactică. Astfel, mulți dintre boxerii noștri care ne-au reprezentat pe plan internațional, au pierdut întîlniri importante din cauza loviturilor cu podul palmei sau cu mănușa deschisă. Deși în pregătirea lor s-a insistat asupra eliminării deficiențelor aceasta nu a reușit decît în mică măsură, tocmai datorită faptului că nu s-a acordat atenție acestor lucruri de la începutul activității lor.

Analizînd cauzele ce determină creșterea nesatisfăcătoare a valorii boxerilor, am ajuns la concluzia că una dintre acestea este munca slab orientată cu începătorii, din punct de vedere al dezvoltării și pregătirii fizice. Nu se pune accent pe dezvoltarea fizică multilaterală, pe pregătirea fizică generală, lucru care face ca boxeri cu reale calități să fie împiedicați să obțină rezultate mai bune.

In general, tinerii boxeri sînt lipsiți de un fundament solid al capacității lor fizice generale, pe care să se axeze învățarea și practicarea boxului. De aceea, vedem destul de des începători și juniori cu o dezvoltare fizică insuficientă; este drept, unii dintre ei foarte tineri, dar aceasta nu justifică totuși intrarea în ring a unor tineri pentru care chiar și greutatea mănușilor reprezintă o problemă.

De multe ori se observă neglijență și în păstrarea și întărirea sănătății tinerilor începători. Astfel, nu se asigură un

control medical permanent şi nu se aplică metodele ştiinţifice de scădere a greutăţii, aceasta făcîndu-se empiric. La toate acestea se adaugă şi o activitate competiţională prea grea, caracterizată prin întîlniri cu boxeri avansaţi. Din aceste cauze se ajunge repede la uzarea prematură a organismului; mulţi tineri, la o vîrstă la care ar trebui să fie în plenitudinea forţelor, trebuie să facă pauze pentru a se reface de pe urma eforturilor iraţionale. Este cazul lui Pintea Ion, care ani de-a rîndul a fost slăbit mult sub greutatea sa normală, cazul lui Bîrsan Nicolae care de asemenea are de suferit de pe urma scăderilor de greutate, sau cazul lui Bogdan Ştefan care — după un început strălucit — a stagnat în rezultatele sale din cauza meciurilor prea grele, reuşind să revină la valoarea sa normală de abia după cîţiva ani.

Paralel cu această lipsă de preocupare pentru pregătirea fizică, se remarcă şi prea puţină grijă pentru îmbogăţirea deprinderilor de mişcare. Ştim cu toţii că boxul de calitate nu poate fi practicat decît avînd la bază un bogat bagaj de cunoştinţe şi deprinderi de mişcare. Nu este mai puţin adevărat însă că unii antrenori şi sportivi confundă pregătirea multilaterală cu specializarea în cît mai multe ramuri sportive. Acest lucru este dăunător, deoarece împiedică adaptarea organismului la efortul specific boxului şi duce la obosirea fizică şi psihică a sportivilor.

Pregătirea fizică specială a fost prost înţeleasă. Se crede că reprizele la aparate, coardă, box cu umbra etc., pot asigura singure pregătirea fizică specială. Se neglijează problema dezvoltării calităţilor fizice în funcţie de cerinţele practicării boxului şi în funcţie de lipsurile în pregătirea fizică a tinerilor, considerîndu-se că simpla practicare a boxului ar rezolva această problemă.

Calităţi fizice de mare importanţă pentru un boxer, cum ar fi mobilitatea, coordonarea, supleţea, sînt prea puţin dezvoltate la mulţi dintre boxerii noştri, deşi este ştiut că fără ele nu se poate practica un box de calitate.

Acelaşi lucru se petrece şi cu aparatul respirator şi circulator, care nu sînt adaptate la efortul specific. Unii antrenori explică lipsa de rezistenţă la efort prin lipsa de „viaţă" şi voinţă, deşi în fond este vorba tot de o proastă adaptare a marilor funcţiuni la efortul specific.

O altă lipsă principală o constituie iniţierea tehnică şi tactică greşită.

Se consideră în general că nu trebuie să pretindem de la începători executarea perfectă a unor elemente. Aceasta este adevărat numai în parte, antrenorului revenindu-i sarcina de a deosebi greşelile de mare importanţă de cele mai puţin importante, care se pot corecta pe parcursul activităţii boxerilor. De exemplu, se tolerează la începători lovirea defectuoasă, lipsa de coordonare între mîna care loveşte şi mîna care apără, poziţia incorectă a picioarelor şi deplasările greşite. Rezultatul este că mulţi dintre boxerii noştri nu ştiu să lovească, să se deplaseze, să blocheze etc. Ei rezolvă totuşi aceste lipsuri în pregătirea lor prin calităţile fizice.

Astfel, Iordache Constantin are mari defecte în poziţia pumnului şi poziţia de gardă. Deşi se deplasează bine, datorită uşurinţei de mişcare în ring, prezintă totuşi incorectitudini în poziţia picioarelor. Toate acestea ar fi putut fi mult mai uşor eliminate la începutul activităţii lui decît acum, după o practică de 4—5 ani. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Farcaş Martin, boxer cu calităţi incontestabile, dar care are multe defecte în ceea ce priveşte deplasările, poziţia umerilor şi a capului etc.

Deşi antrenorii duc cu unii sportivi avansaţi o muncă susţinută pentru eliminarea greşelilor, aceasta reuşeşte foarte încet şi numai în mică măsură, deoarece este greu de îndreptat o deprindere însuşită în fragedă vîrstă şi utilizată cîţiva ani în şir. Antrenorii lotului R.P.R. şi cei ai secţiilor de box fruntaşe ştiu cîte greutăţi au de întîmpinat, fapt ce i-a făcut să afirme pe drept cuvînt că este mai uşor să înveţi box pe un începător decît să corectezi un boxer avansat.

Ceea ce este mai grav însă, este faptul că de multe ori greşelile nu se datoresc numai neglijenţei ci şi unor concepţii tehnice greşite ale antrenorilor. Astfel, mulţi începători sînt învăţaţi să stea pe toată talpa, să lovească numai cu ajutorul forţei braţelor, fără a întrebuinţa umerii şi şoldurile în mişcare, au poziţii de gardă incomode şi defectuoase, lovituri incorecte etc.

Invocînd noua tehnică a boxului modern, se renunţă de multe ori la unele principii de bază ale mişcării, uneori

chiar la caracteristica cea mai importantă a boxului modern, mobilitatea în ring, varietatea tehnică şi viteza.

Pe lîngă aceste greşeli, în munca de învăţare a antrenorilor noştri se manifestă o minimalizare şi o înţelegere greşită a individualizării antrenamentului.

In general, antrenorii se mulţumesc să dea unui grup numeros de tineri începători noţiunile elementare, fără a urmări însuşirea corectă a acestor noţiuni de către fiecare boxer. Apoi, elevii sînt puşi să aplice în ring elemente neînsuşite suficient, fapt ce duce la automatizarea defectuoasă a procedeelor tehnice.

De obicei, cantitatea elementelor tehnice predate este prea mare în raport cu posibilitatea de însuşire a elevilor. De aici rezultă automatizarea în formă imperfectă a elementelor tehnice, ceea ce unii antrenori numesc „individualizare".

In majoritatea cazurilor, individualizarea este confundată cu însuşirea greşită a unor deprinderi, însuşire care într-adevăr variază de la un sportiv la altul, dar nu are nimic comun cu adevărata individualizare.

Prin felul în care decurge în momentul de faţă recrutarea boxerilor, s-a ajuns la un număr prea mic de boxeri care practică în mod constant boxul. Antrenorii ştiu că înaintea fiecărei ediţii a campionatelor consacrate începătorilor sau juniorilor au greutăţi în găsirea elementelor noi, pentru că cei care practicau numai cu cîteva luni în urmă boxul, s-au retras. Astfel că nici activitatea de masă şi nici cea de performanţă nu este asigurată.

In aceeaşi ordine de idei, trebuie remarcat că antrenorii dau o adevărată bătălie pentru obţinerea rezultatelor imediate. De aici, suirea pe ring a unor boxeri cu un stagiu de pregătire prea scurt şi cu o tehnică incompletă şi rudimentară. De asemenea, antrenorii se mulţumesc să dezvolte unilateral pe boxeri, pentru ca prin întrebuinţarea la maximum a unor calităţi fizice iniţiale să obţină rezultate imediate. Antrenorii dau mai multă importanţă cuceririi unui număr cît mai mare de titluri de campioni raionali sau regionali decît formării unor boxeri cît mai complet dotaţi din toate punctele de vedere, care să nu dea rezultate decît după o pregătire mai îndelungată, dar care să aibă perspective de dezvoltare în viitor, prin creşterea neîncetată a valorii lor. Lipseşte, în general, tocmai această perspectivă de viitor în munca cu începătorii, lucru ce reiese şi din planificarea muncii antrenorilor. In mod cu totul nejust, antrenorii îşi propun atingerea rapidă a unor rezultate înalte, care practic nu se pot realiza. Neatingerea inevitabilă a acestor rezultate atrage după sine descurajarea tinerilor şi chiar uzarea organismului, printr-un efort prea mare faţă de stadiul lor de pregătire.

O altă manifestare a preocupării exagerate pentru rezultate, este înscrierea unor boxeri cu posibilităţi superioare în competiţii cu un nivel prea scăzut. Mai mult, unii antrenori feresc pe elevii lor de meciuri, chiar amicale, dacă nu sînt siguri că le vor cîştiga. Această tactică greşită duce la micşorarea posibilităţilor de afirmare ale boxerilor.

Se consideră în general că pierderea unui meci constituie ştirbirea prestigiului antrenorului şi scăderea valorii boxerului. Ştim însă că o înfrîngere poate şi trebuie să constituie un bun prilej de experienţă şi învăţăminte. Ca ilustrare a celor arătate, avem cazul tînărului Florescu Manon, boxer deosebit de talentat. In ultimii doi ani însă, el a susţinut un număr prea mic de întîlniri şi numai cu adversari de valoare scăzută. Ca rezultat al lipsei de activitate competiţională, în ultimul timp el a susţinut meciuri slabe chiar cu adversari de valoare mediocră.

La baza tuturor acestor greşeli în procesul de antrenament, stă lipsa de preocupare a antrenorilor pentru îmbunătăţirea pregătirii lor. Antrenorii nu participă cu toată puterea lor de muncă la antrenamentele secţiilor, dînd dovadă de comoditate. In sălile noastre de box mai dăinuie încă obiceiul ca antrenorii să conducă antrenamentele îmbrăcaţi. Se lasă de multe ori începătorii în grija unor boxeri mai avansaţi, care nu au însă pregătirea pedagogică necesară pentru a da primele noţiuni în mod corect.

Lipsa de tact şi pricepere pedagogică se manifestă prin conţinutul prea sărac în elemente noi al lecţiilor, ceea ce duce la practicarea unui box monoton, bazat pe puţine elemente tehnico-tactice.

Alţi antrenori caută să predea prea multe elemente noi şi să facă prea multe corectări, într-o singură lecţie, în-

greunînd prin aceasta asimilarea corectă a deprinderilor.

Nu se exploatează aşa cum trebuie tendinţa tinerilor începători de a copia repede şi aproape identic ceea ce văd la antrenori şi sportivii mai avansaţi. Mulţi antrenori fac greşeala de a nu executa ei înşişi cît mai corect orice mişcare, pentru a feri astfel pe începător de însuşirea unor deprinderi incorecte. Pentru a putea executa orice procedeu tehnico-tactic cît mai corect, fiecare antrenor are datoria de a avea permanent grijă pentru menţinerea, corectarea şi perfecţionarea pregătirii sale.

Vorbind despre cauzele care nu dau posibilitatea creşterii permanente a valorii boxerilor noştri, nu putem trece cu vederea necesitatea ridicării nivelului politic şi cultural atît al antrenorilor cît şi al sportivilor.

Pentru atingerea unor performanţe superioare, se cer cunoştinţe cît mai bogate nu numai în domenii care au contingenţă directă cu sportul, cum ar fi metodica educaţiei fizice, anatomia sau fiziologia, psihologia, ci şi în celelalte domenii.

Din păcate, la unii antrenori mai dăinuie încă obiceiuri incompatibile cu rolul unui pedagog. In comportarea lor de zi cu zi ca şi în atitudinea faţă de sportivi, aceştia au manifestări necorespunzătoare. Se confundă prietenia care trebuie să lege pe antrenori de sportivi, cu solidarizarea în acţiuni negative, care nu au nimic comun cu viaţa sportivă. Limbajul folosit de unii antrenori deranjează chiar pe un om care nu are pretenţia de a fi primit oarecare educaţie şi în loc să contribuie la întărirea legăturilor dintre sportivi şi antrenori, duce la desconsiderarea antrenorilor şi la scăderea autorităţii lor.

In afară de aceste lipsuri trebuie să semnalăm şi lipsa de preocupare şi chiar existenţa unor concepţii nejuste din partea unor tovarăşi care au datoria de a sprijini dezvoltarea boxului în colectivele sportive şi comisiile locale de box. Consiliile unor colective sportive privesc boxul ca un mijloc de realizare a unor beneficii materiale. Din această cauză se comit o serie de greşeli care nu pot decît să frîneze dezvoltarea boxului. Antrenorii sînt siliţi să organizeze meciuri între boxeri de valori diferite sau cu boxeri nepregătiţi, numai pentru a se asigura un program atrăgător. Boxerii începători sau de mai mică valoare nu au ocazia de a boxa, deoarece nu prezintă puncte de atracţii. Ei sînt siliţi să participe numai la competiţii oficiale, în care — după o întîlnire sau două — sînt eliminaţi.

Ceea ce este necesar boxului nostru în momentul de faţă, este o rezervă de tineri boxeri, care să aibă un bagaj de cunoştinţe şi deprinderi, să fie sănătoşi şi cu o educaţie corespunzătoare. Din această rezervă, se vor putea selecţiona mai tîrziu cadre de valoare, care să reprezinte cu cinste ţara în competiţii internaţionale.

Tinerilor începători, trebuie să li se asigure o pregătire fizică generală multilaterală. Concomitent cu aceasta se poate trece şi la învăţarea celor mai simple elemente tehnice ale boxului.

Problema care are o importanţă deosebită mai ales în perioada de iniţiere, este păstrarea şi întărirea sănătăţii. Pentru aceasta antrenorul este dator să ia toate măsurile pentru a asigura desfăşurarea antrenamentelor în condiţii igienice cît mai bune, să prevîntîmpine accidentele şi să controleze din punct de vedere medical pe sportivi. In această direcţie trebuie să arătăm că nu sînt îndestulătoare controalele medicale periodice cerute de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, ci pentru tinerii care practică boxul, antrenorul trebuie să asigure cît mai dese controale medicale generale, mai ales ale aparatului respirator şi circulator. Propunem ca antrenorii să întocmească fişe individuale ale începătorilor chiar din momentul în care intră în sală. Aceste fişe vor cuprinde date antropometrice, funcţionale şi dinamometrice, care vor fi completate cu sprijinul medicilor sportivi din localitate. Şi pînă acum mulţi antrenori completau asemenea fişe, dar nu se asigura o continuitate, scopul urmărit — acela de a da o oglindă fidelă a progresului funcţional şi morfologic — nerealizîndu-se.

Dezvoltarea fizică generală nu trebuie să eclipseze munca ce se duce pentru asigurarea pregătirii fizice speciale. Nu se va căuta realizarea de performanţe în alte discipline sportive, ci obţinerea unui potenţial fizic general situat la nivelul normelor G.M.A. gradul I şi II sau pentru juniori la nivelul F.G.M.A.

Practicarea sporturilor complimentare trebuie întrebuinţată ca mijloc de pregătire fizică, de destindere psihică şi

continuitate în activitate. Rolul antrenorului este de a indica elevilor săi ce exerciţii şi sporturi să practice, precum şi efortul pe care trebuie să-l depună.

Astfel, pentru majoritatea boxerilor se recomandă ca în perioada de menţinere în formă să practice înotul. Activitatea în acest sport nu trebuie să fie de aşa natură încît să provoace unele transformări funcţionale în organismul boxerului, prin adaptarea prea accentuată la efortul specific cerut de înot. Dimpotrivă, înotul trebuie să ducă la mărirea amplitudinii respiraţiei, la ventilarea aparatului respirator, la mărirea mobilităţii articulaţiei scapulo-humerală, la călirea organismului prin agenţii fizici etc., fără să ducă la o transformare calitativă şi morfologică a muşchilor, fără a se pierde posibilitatea de mişcare explozivă, aşa cum este cerută în box. Faţă de greşelile frecvente de pînă acum, mai ales în problema practicării crosurilor de lungă durată, se impune să arătăm că aceste alergări sînt necesare numai în măsura în care sînt făcute într-un tempo cît mai asemănător celui din box şi numai în perioade depărtate de competiţii, cînd se caută realizarea rezistenţei generale la efort. În orice caz crosurile nu trebuie să fie mai lungi de 20 minute şi numai cu tempo variat, adică intercalîndu-se sprinturi de 15—20 m. Durata şi intensitatea trebuie să fie în funcţie de gradul de pregătire al sportivilor şi de vîrsta lor. Aceeaşi grijă trebuie acordată tuturor sporturilor ajutătoare.

Asigurîndu-se cele necesare pentru realizarea unei dezvoltări multilaterale şi armonioase, se poate trece simultan la pregătirea fizică specială pentru box, ţinînd seama de gradarea raţională a efortului. Prin pregătirea fizică specială se urmăreşte formarea organismului în aşa fel încît să poată face faţă în cele mai bune condiţii eforturilor specifice boxului, din punct de vedere al vitezei de reacţie, forţei, rezistenţei la lovituri şi la efort.

O problemă de mare importanţă pe care trebuie să o rezolve pregătirea fizică specială este aceea a adaptării organismului la ritmul variat cerut de box. Se pune problema unei tehnici a respiraţiei cu care tînărul nu este obişnuit; mişcările boxerului în ring nu cunosc o ordine a desfăşurării lor, ceea ce implică contracţii musculare bruşte, lucru obositor pentru aparatul circulator şi respirator care în prealabil nu a fost pregătit în acest sens.

Acelaşi lucru îl putem spune şi despre coordonarea naturală pe care fiecare tînăr o are, coordonare dobîndită în activitatea de zi cu zi. Coordonarea necesară pentru practicarea boxului diferă de multe ori de coordonarea naturală, prin faptul că în box se execută mişcări independente ale braţelor şi de multe ori în contratimp cu mişcarea normală a picioarelor. Pentru asigurarea unei pregătiri fizice care să permită practicarea unui box de calitate, antrenorii au la îndemînă un bagaj de exerciţii pe care majoritatea dintre ei îl cunosc. Este vorba despre acele exerciţii care se adresează anumitor grupe musculare, despre exerciţiile de coordonare şi exerciţiile de efort specific. Partea negativă o constituie faptul că în ultimii ani se remarcă o diminuare a importanţei ce trebuie să se acorde pregătirii fizice speciale.

În lumina celor spuse, remarcăm următoarele etape în pregătirea începătorilor:

— Asigurarea pregătirii fizice generale prin practicarea unor exerciţii de dezvoltare generală, sporturi ajutătoare, călirea organismului prin folosirea agenţilor fizici etc.

— Pregătirea fizică specială a începătorilor se va asigura prin executarea exerciţiilor fizice speciale, exerciţii de coordonare şi probe de efort specific.

— Iniţierea tinerilor în elementele de bază ale tehnicii şi tacticii boxului.

Să nu se creadă însă că aceste sarcini ale pregătirii începătorilor se desfăşoară separat, în timp, una de alta. Ele trebuie să meargă paralel tot timpul activităţii boxerului, nu numai în perioada de iniţiere, ci în toată viaţa sa sportivă.

Ceea ce trebuie să reţină antrenorii este că în fiecare etapă accentul principal cade pe alte sarcini.

Astfel, la începutul activităţii unui tînăr, accentul se va pune pe asigurarea şi întărirea pregătirii fizice generale dar în acelaşi timp se va trece şi la iniţierea lui în tehnica boxului, începînd cu cele mai simple elemente, care nu necesită o pregătire fizică specială. De asemenea, elevul va executa şi exerciţii speciale, punîndu-se accent pe acelea care au o înrîurire pozitivă asupra dezvoltării întregului organism.

După ce se va realiza o pregătire fi-

zică generală mulţumitoare, se va trece la iniţierea propriu-zisă a elevului în problemele tehnice, acordîndu-se o importanţă mai mare pregătirii fizice speciale, dar căutîndu-se să se menţină şi chiar să crească continuu pregătirea fizică generală.

De altfel, această orientare în trei direcţii a activităţii boxerului se va menţine în cursul întregii sale vieţi sportive, variind doar importanţa pe care fiecare dintre aceste sarcini o capătă în anumite etape de pregătire.

Pentru creşterea valorii boxerilor noştri, trebuie să se dea mai multă atenţie pregătirii tehnico-tactice.

În procesul de însuşire a deprinderilor de mişcare (tehnico-tactice), cea mai importantă perioadă este cea de început. Aceasta implică obligativitatea ca în această perioadă să se acorde o importanţă deosebită însuşirii corecte a acestor deprinderi. Antrenorul trebuie să dea dovadă de cît mai multă exigenţă şi să nu treacă la predarea unor cunoştinţe noi, pînă cînd cele predate anterior nu au fost corect şi temeinic însuşite. Elementele tehnice şi tactice vor fi predate pe măsura posibilităţii de însuşire a fiecărui boxer în parte. A insista prea mult asupra unor elemente cunoscute, înseamnă a forma un boxer unilateral dezvoltat. A preda prea multe elemente într-un timp prea scurt sau a trece superficial peste ele, înseamnă să riscăm ca tinerii boxeri să nu-şi poată însuşi temeinic nici unul dintre ele.

Privind un grup de începători, vom observa de la prima vedere, chiar în cazul cînd componenţii lui sînt de vîrstă apropiată, că există mari deosebiri între ei. Aceste deosebiri constau in dezvoltarea fizică inegală, în gradul de educaţie diferit, precum şi în anumite calităţi pe care nu toţi le posedă în aceeaşi măsură.

Din toate acestea reiese necesitatea individualizării antrenamentelor, care trebuie să apară chiar de la începutul activităţii tinerilor.

Prin studierea atentă a calităţilor şi deficienţelor fizice ale elevilor şi luîndu-se toate măsurile de preîntîmpinare a accidentelor cauzate de un efort prea mare ca intensitate şi durată, se poate începe o muncă de individualizare chiar cu tinerii de 13—14 ani.

Individualizarea însă nu trebuie să însemne dezvoltarea unilaterală a sportivilor, dezvoltarea exclusivă a calităţilor fizice şi întrebuinţarea lor pentru asigurarea celei mai bune comportări, ci îndrumarea boxerilor de a-şi întări calităţile iniţiale şi de a elimina deficienţele. De exemplu : un boxer înalt, nu trebuie învăţat să boxeze numai de la distanţă ci el trebuie să cunoască şi lupta de aproape şi semidistanţă, pentru a face faţă unor adversari care-l depăşesc în înălţime sau care ştiu să impună lupta de aproape. Spre deosebire de un boxer scund, boxerul înalt va aplica elementele tehnico-tactice ale luptei de aproape sub o formă diferită, în funcţie de calităţile şi deficienţele sale.

Numai luînd în considerare aceste probleme, vom reuşi să creăm boxeri multilateral dezvoltaţi, cu un bogat bagaj de posibilităţi tehnice şi tactice.

Ca mijloc practic al individualizării, antrenorii trebuie să acorde mai multă atenţie lecţiilor la mănuşi. Aceste lecţii permit antrenorului observarea greşelilor şi corectarea lor imediată.

Trebuie să arătăm că o grijă permanentă rămîne asigurarea unei activităţi de masă, fără a confunda însă adevărata bază numerică de selecţie cu masa mare a celor ce practică boxul ca diletanţi, avînd o activitate inconstantă şi fără un scop determinat. Dintr-un număr mare de tineri care intră într-o sală de box, nu toţi trebuie să devină boxeri. A scoate pe ring 30 de începători nu înseamnă că se rezolvă problema sportului de masă, dacă aceştia nu au primit toţi, o bună îndrumare tehnică.

In primul rînd deci antrenorul trebuie să caute nu atragerea în competiţii a unui număr cît mai mare de tineri, indiferent de pregătirea lor, ci formarea unui mănunchi de tinere cadre cu perspective de viitor. Pentru aceasta este nevoie de o bază de recrutare cît mai largă, din care antrenorul va orienta pentru competiţie un număr limitat de tineri.

Munca cu un număr prea mare de începători nu se poate face decît în detrimentul calităţii, ea fiind îngreunată atît din punct de vedere material (capacitatea sălii, echipament etc.), cît şi din punct de vedere al instruirii. Atenţia antrenorului trebuie concentrată asupra unui număr nu prea mare de tineri înce-

pători, tocmai pentru a putea asigura individualizarea lor.

Legat de aspectul muncii de specializare şi individualizare a antrenamentelor, trebuie arătat că antrenorul este cel care prin priceperea sa asigură accesibilitatea elementelor noi, însuşirea lor temeinică şi automatizarea deprinderilor.

Datoria antrenorului este de a asigura însuşirea elementelor tehnice prin felul în care organizează procesul de antrenament. Tinerii de vîrstă fragedă sînt receptivi mai ales la senzaţiile vizuale, pe care le reţin şi le reproduc foarte uşor şi bine. De aceea, antrenorii trebuie să asigure în primul rînd demonstrarea practică cît mai corectă. Fiecare antrenor trebuie să fie în măsură de a executa în formă perfectă orice element tehnic. De aici rezultă grija pe care trebuie să o acorde antrenorul pregătirii sale permanente.

Predarea cunoştinţelor îmbracă o formă diferită de la un sportiv la altul în funcţie de particularităţile de vîrstă, pregătire, valoare şi dezvoltare intelectuală a fiecărui sportiv.

In box relaţiile dintre antrenori şi sportivi sînt mult mai strînse decît în alte sporturi. La aceasta contribuie în primul rînd specificul acestui sport. O mare parte din timpul liber, tinerii boxeri şi-o petrec în sălile de antrenament. De aici reiese necesitatea ca antrenorul să dea lecţiilor de antrenament un larg conţinut educativ-cultural.

Pentru a face faţă acestor cerinţe, se impune ca antrenorul să aibă grijă permanentă pentru ridicarea sa profesională în aşa fel încît să nu se vadă depăşit la un moment dat.

Astfel, antrenorul îşi poate crea acel ascendent moral necesar pentru a inspira încredere şi autoritate elevilor.

Pentru a se realiza o continuă şi simţitoare creştere calitativă a activităţii boxului în ţara noastră, este necesar ca antrenorii să primească un sprijin larg din partea tuturor organelor de conducere ale mişcării de cultură fizică.

Colectivele sportive care au secţii de box trebuie să facă eforturi mai mari pe viitor, pentru a pune la dispoziţia antrenorilor condiţii de lucru cît mai bune. Trebuie să se renunţe la actuala concepţie a unor colective sportive, care văd în secţia de box numai un mijloc de realizare a unor beneficii materiale. De asemenea, trebuie să se asigure antrenorilor timpul necesar de a se ocupa cît mai mult de problemele de instruire, să fie controlaţi, traşi la răspundere permanent şi îndrumaţi spre continua lor dezvoltare profesională.

In acelaşi timp, comisiile şi colectivele sportive trebuie să asigure pe scară largă activitatea competiţională a tinerilor care nu au împlinit vîrsta de juniorat. Se pot organiza, cu ocazia zilelor festive, competiţii locale pentru copiii de 14—15 ani, meciurile disputîndu-se în două reprize a două minute. Pentru boxerii de valoare medie sau pentru cei care sînt de abia la începutul activităţii lor, este necesară organizarea unor competiţii locale, disputate sistem turneu, pentru a se asigura o activitate continuă. Chiar în oraşele lipsite de săli pentru reuniuni în timpul iernii, se pot organiza reuniuni de box în săli cu o capacitate mică, cu public restrîns, scopul fiind asigurarea activităţii sportivilor şi nu încasarea unor sume cît mai mari. Aceste reuniuni vor fi organizate cu sprijinul voluntar al arbitrilor şi organizatorilor din localitate. Desigur că şi colegiului de antrenori din Comisia centrală de box îi revine o sarcină importantă în activitatea viitoare a tinerilor boxeri. Pentru aceasta va trebui să se asigure îndrumarea şi sprijinirea antrenorilor, prin cît mai dese controale în săli. De asemenea se pot organiza scurte cursuri de instructaj şi schimb de experienţă în oraşele în care sînt mai mulţi antrenori (Cluj, Craiova, Galaţi, Brăila, Constanţa etc.).

Trebuie popularizate pe scară cît mai largă lucrările şi referatele colegiului de antrenori, pentru a prilejui antrenorilor din provincie un contact mai strîns cu problemele care frămîntă mişcarea de box din ţara noastră. Prin eforturi mai mari şi preocuparea permanentă a tuturor celor ce au un rol în desfăşurarea boxului, se va putea ajunge în viitorul apropiat la ridicarea unei noi generaţii de boxeri, care să reprezinte şi să ducă mai departe prestigiul ce şi l-a cîştigat pe merit în marile competiţii internaţionale de box reprezentativa ţării noastre.

Imbinarea formei și a ritmului mișcării în învățarea probelor de atletism

Prof. KUMMER ARNO
Orașul Stalin

Hotărîrea de a pune pe hîrtie părerile mele în ceea ce privește ritmul în probele atletice, am luat-o în timpul cursului predat în iarna aceasta de antrenorul sovietic N. I. Bazanov. Intre altele Bazanov a afirmat că „tehnica are două aspecte: forma mișcării și ritmul mișcării", arătînd clar că ritmul nu este numai o însoțire a formei, ci este una din cele două aspecte ale tehnicii, ambele la fel de importante.

De aici este numai un pas pînă la concluzia că două laturi ale unui lucru nu pot fi independente una de cealaltă. Ignorarea uneia sau conceperea lor ca ceva izolat, nu poate da rezultate optime în învățarea și perfecționarea tehnicii.

Pentru munca practică de pe teren se pune problema cum trebuie îmbinate aceste două aspecte. Ca să putem face acest lucru, trebuie să știm care este forma de bază (structura mișcării) și care este ritmul de bază (relațiile de timp și de accentuare). Cunoscîndu-le, putem porni la predarea lor, legînd una de cealaltă, perfecționîndu-le reciproc.

Aspectele acestei probleme sînt o veche preocupare a noastră și au constituit subiectul multor discuții și experimente, mai ales în cadrul secției de atletism a Școlii tehnice de antrenori din Orașul Stalin.

Cele expuse în această lucrare, reprezintă deci rezultatul unei munci colective, dusă împreună cu elevii acestei școli.

Sîntem convinși că se vor ivi păreri diferite asupra problemelor abordate în această lucrare mai întîi pentru că este vorba de un domeniu aproape necunoscut și apoi pentru că se aduc în discuție chestiuni mai puțin „palpabile", cum ar fi simțul ritmului.

Desigur că în timpul efectuării cercetării s-au ivit și alte aspecte ale problemei ritmului pe care le-am schițat sau abia enunțat fără a aduce și o lămurire a acestora. De aceea lucrarea trebuie considerată doar o bază de discuție asupra problemei amintite, care se află încă la începutul studierii ei.

FORMA MIȘCĂRII ȘI RITMUL MIȘCĂRII

Majoritatea antrenorilor și profesorilor consideră că s-a lămurit tehnica unei probe atletice dacă se explică forma, aspectul mișcărilor, fie cu, fie fără o fundamentare biomecanică.

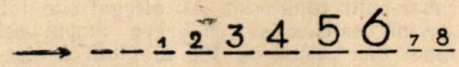
Sînt însă și unii autori ca L. G. Suliev, Toni Nett și alții, care arată că în probele atletice există diferite ritmuri. Cea mai bună precizare a făcut-o însă antrenorul sovietic N. I. Bazanov, cu ocazia cursului predat la București antrenorilor specialiști în probele de aruncări, în decembrie 1956, aceea că: „tehnica are două aspecte, forma mișcării și ritmul mișcării". Totodată a arătat că ritmul în probele atletice este încă o problemă foarte puțin studiată.

In cele ce urmează vom încerca să arătăm care este ritmul cel mai uzitat în diferite probe și cum ajută însușirea de la început a ritmului corect, învățarea mai rapidă și mai corectă a probei respective. Cred că mai ales această ultimă parte a problemei este cea mai importantă.

TEMPO NU INSEAMNĂ RITM

Noțiunea de ritm nu se referă la viteza de execuție a întregului exercițiu, ci la raportul de accentuare ce există între diferitele faze ale unei mișcări complexe. Accentuarea se manifestă prin intensitatea efortului și a mișcării, precum și prin durata și amplitudinea mișcării.

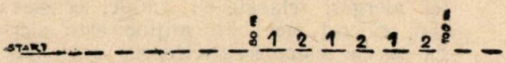
Credem că redarea grafică a unui ritm se poate face relativ bine, dacă se foloseşte un sistem, în care durata în timp a măsurilor ritmului este redată prin lungimea liniuţelor, iar intensitatea efortului prin dimensiunile cifrelor trecute deasupra liniuţelor. De exemplu :



Acest grafic încearcă să ilustreze ritmul trecerii obstacolului şi groapa cu apă. Astfel reprezentăm ultimii paşi accelerați înaintea obstacolului cu măsurile 1, 2, 3, 4, săritura de pe sol pe bară cu măsura 5, săritura peste groapă cu 6, aterizarea cu 7 şi primul pas de alergare cu 8.

Un alergător pe 100 m plat aleargă 80 m în mod curgător. Preocupat însă să „încheie cursa" el forţează şi alergarea devine galopată. Noi spunem că alergătorul a pierdut ritmul. De fapt el a pierdut un ritm şi l-a înlocuit cu altul. De ce? Pentru că pînă la 80 m impulsurile date de piciorul stîng şi de cel drept erau la fel de intense, iar în finiş impulsurile date de piciorul mai puternic au devenit mai intense faţă de cele date de piciorul mai slab.

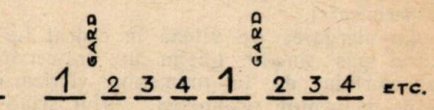
Exprimată grafic această alergare arată în felul următor :



Această schimbare de ritm se poate întîmpla atît în cazul unei viteze de 6 m/sec, cît şi în cazul unei viteze de 10 m/sec. Precizăm deci că prin noţiunea de ritm nu înţelegem viteza de execuţie a unei probe atletice. Aşa de exemplu expresia „alergare în ritm lent" este greşită, pentru că „lent" se referă în acest caz la viteza de deplasare a atletului. Tot aşa de greşit este dacă vorbim de o alergare cu genunchii ridicaţi în „ritm rapid", deoarece în acest caz este vorba de frecvenţă. In ambele cazuri viteza de execuţie este constantă. Nici în cazul unei alergări cu viteză crescîndă, a unei accelerări, nu putem vorbi de o schimbare de ritm, cu toate că viteza de execuţie şi de deplasare nu este uniformă ci accelerată.

Exemple care arată că nu numai un ritm uniform este potrivit ci şi un ritm neuniform, sînt majoritatea probelor atletice. De exemplu cursa de 110 m sau de 80 m garduri care exprimată tot în felul indicat mai sus, arată ca mai jos.

Foarte clară ne apare diferenţa între tempo şi ritm dacă ne gîndim la muzică. Valsul are măsura de 3/4 cu accentul pe prima, marşul are măsura 4/4 cu accentul tot pe prima etc. Măsura (tactul) împreună cu accentul formează



ritmul. Atît valsul cît şi marşul pot fi cîntate într-un tempo mai vioi sau mai lent. Acelaşi lucru îl întîlnim, dacă ne gîndim la hexametri, pentametri, iambi etc., care fiecare au ritmul lor specific, iar poezia respectivă poate fi declamată mai repede sau mai rar.

RITMUL LA DIFERITE PROBE

De la început trebuie spus că nu există un ritm şablon pentru o probă atletică. Astfel, la săritura în înălţime se cunosc patru ritmuri diferite de elan, mai des folosite. Atletul împreună cu antrenorul trebuie să găsească ritmul cel mai potrivit, ritm care să-i înlesnească executarea unei forme de tehnică în conformitate cu cerinţele biomecanice ale probei şi cerinţele fizice şi psihice ale atletului.

Tot înainte de a intra în amănunte, trebuie subliniat că descrierea clară a unui ritm în scris fără acompaniament muzical este destul de dificilă. Pentru a fi de ajutor, încercăm — unde ne este posibil — să indicăm cîte un fragment de melodie pentru diferitele ritmuri ale probelor. Sperăm că astfel ritmul respectiv va fi mai bine înţeles. Pe cît posibil am căutat melodii cunoscute, pentru a evita interpretările greşite. In această privinţă am fost ajutaţi de tov. Arapu de la Teatrul de Operetă din Oraşul Stalin.

Se cere însă din partea cititorului silinţa de a înţelege, de a simţi cele expuse. El va face acest lucru cu atît mai uşor, cu cît a executat de mai multe ori proba respectivă în mod conştient, trăind ritmul ei. Desigur, pre-

supunem că forma tehnicii diferitelor probe este perfect cunoscută.

1. Alergările pe plat

Ritmul normal pe parcurs este uniform, nu găsim diferenţe de accent între propulsiile celor două picioare. Diferenţele mici de 1—4 cm în ceea ce priveşte lungimea paşilor, în urma propulsiei ceva mai intense cu piciorul mai puternic, sînt imperceptibile pentru alergător şi invizibile pentru ochiul cel mai experimentat.

La alergarea de viteză în cadrul fiecărui pas simplu găsim un crescendo al efortului de la momentul aterizării spre momentul propulsiei. Vîrful triunghiului arată efortul mic în momentul aterizării, care efort creşte spre baza triunghiului, ce reprezintă momentul propulsiei explozive. Grafic acest lucru arată astfel :

Important este ca alergarea să fie fluentă, cu alte cuvinte să nu se producă blocări ale picioarelor în faza de zbor, sau bruscări în momentul aterizării. Aceste două greşeli provoacă o sacadare a ritmului. Antrenorii spun că alergarea este crispată şi alergătorul trebuie să se relaxeze. Se ştie că lucrul cel mai greu în alergarea de viteză este de a atinge şi a păstra viteza maximă fără a se crispa. Mai bine ar trebui spus că nu se poate realiza viteza maximă, decît alergînd relaxat. (Vezi „Teoria şi Practica Culturii Fizice" nr. 5/6 1953, pag. 27, N. G. Ozolin).

Ritmul monoton al pasului rulant în alergarea de maraton, era minunat redat prin acompaniamentul muzical al alergării de maraton a japonezului Son, în filmul Olimpiadei din anul 1936.

Pentru învăţarea ritmului, credem că exerciţiile de alergare pe loc nu au nici o valoare, decît doar în învăţarea pendulării braţelor de către începători. Trebuie să îndrumăm pe alergători ca să-şi controleze alergarea în timpul desfăşurării ei, spre a vedea dacă are sacadări sau este continuă. De multe ori însă acest autocontrol determină o alergare crispată şi mai sacadată. Va trebui deci să căutăm să sustragem atenţia atletului de la alergare, folosind metoda indicată de N. G. Ozolin, care propune să se alerge în grup, vorbind unul cu altul, bineînţeles fără a întoarce privirea de la direcţia de alergare.

Acum cîţiva ani noi am făcut următoarea experienţă cu 10 alergători pe 100 m care aveau rezultate între 11,6 şi 12,2 sec şi care alergau mai mult sau mai puţin contractat. Au alergat cîte doi, avînd sarcina să realizeze timpul cel mai bun posibil pe 100 m plat, cu startul de jos. După o odihnă de 8—12 min au alergat din nou, avînd sarcina ca 5—8 m după start să înceapă să spună o poezie bine cunoscută, alergînd repede, dar fără scopul de a egala timpul obţinut la prima alergare.

In opt din cele zece cazuri, rezultatul alergării „vorbind" era cu 0,1—0,3 sec mai bun, într-un singur caz egal şi într-un singur caz mai slab (cu 0,2 sec). Experimentul a fost repetat cu aceiaşi alergători în altă zi şi rezultatele au fost confirmate.

Rezultă că relaxarea a îmbunătăţit ritmul şi forma alergării, avînd ca urmare realizarea unei viteze mai mari. Această alergare relaxată o putem observa la cei ce practică jocurile sportive, atunci cînd atenţia lor este îndreptată asupra mingii sau situaţiei tactice.

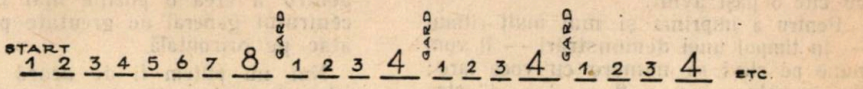
Cu alte cuvinte, problema ritmului în alergarea de viteză nu constă în a învăţa ceva nou, ci grija noastră trebuie să fie ca alergătorul să păstreze ritmul natural, înnăscut, care se observă atît de bine la copii. Pentru însuşirea acestei alergări relaxate şi ample, considerăm că cel mai bun mijloc este alergarea cu schimbarea vitezei : accelerare — alergare datorită inerţiei — accelerare — etc. (tempo variat pe porţiuni scurte).

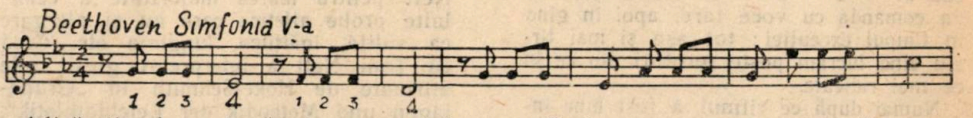
2. Alergările de 80 şi 110 m garduri

Despre ritmul în aceste probe am publicat cîteva aspecte în revista „Cultură Fizică şi Sport" nr. 2, 1955. Sînt puţine probe în atletism unde însuşirea de la început a ritmului bun ajută aşa de mult la înţelegerea justă şi în puţin timp a esenţei probei respective.

Noi considerăm greşite metodele de predare ce indică o succesiune fragmentară în învăţare, care începe cu trecerea unui gard, apoi a două garduri etc. In felul acesta gardurile rămîn obstacole izolate care se succed după o anumită distanţă, iar ritmul unei curse alergate după o asemenea concepţie are scindări — pauze — deasupra gardurilor, deci tocmai acolo unde trebuie să existe legătura.

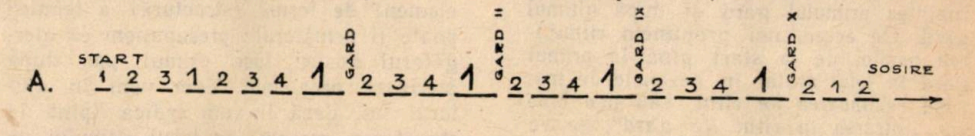
Grafic, o cursă alergată după această concepţie greşită are următorul aspect:

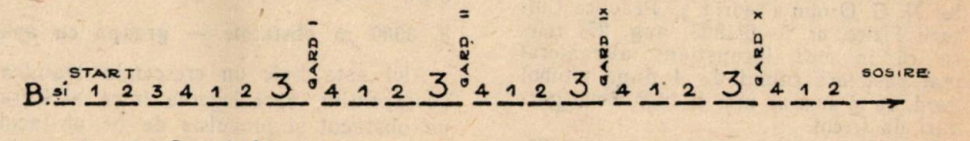




Adică ritmul are 4 măsuri cu accentul pe măsura a 4-a, iar cu primul pas după gard începe o nouă subunitate de ritm. Astfel, pasul peste gard — ca măsură accentuată — devine măsura finală, ruptă de aterizarea de după gard, trecerea peste gard devenind un adevărat zbor, accentuat şi psihic prin acest ritm greşit.

Prin urmare ritmul bun trebuie să includă pasul peste gard şi aterizarea în aceeaşi subunitate de 4 măsuri, într-unul din felurile arătat mai jos:





Este logic că din punct de vedere psihic predomină tendinţa de a lega măsura 2 de măsura 1 (sau 4 de 3) fără nici o pauză. Astfel şi „intenţia psihică de mişcare" sau „comanda internă" este de a călca peste gard printr-un pas de trecere şi nu printr-o săritură finală.

Dacă am compara acest ritm cu o melodie pentru primul exemplu de ritm cea mai potrivită ar fi „Marşul Militar" de Schubert, mai ales primele două măsuri iar pentru al doilea exemplu am putea indica Gavota de Prokofief.

In practică deci, vom pune pe începători să alerge peste 5—8 şipci, culcate pe pământ sau foarte puţin ridicate, puse la distanţe astfel potrivite încît alergătorilor să li se potrivească uşor paşii: atenţia lor trebuie îndreptată numai asupra simţirii, trăirii ritmului. Ei vor căpăta de la început concepţia unui anumit gen de alergare de viteză, iar nu concepţia unei curse de viteză întreruptă de 10 sărituri peste tot atîtea obstacole, sau — ceea ce este mai greşit — concepţia unei înşirări de 10 să-

rituri, prima cu 8 paşi avînt şi celelalte cu cîte 3 paşi avînt.

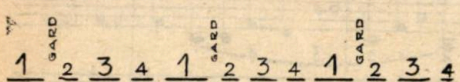
Pentru a imprima şi mai mult ritmul — în timpul unei demonstrări — îi vom pune pe elevi să numere cu voce tare; de exemplu: „jos — 2 — 3 — 4" etc., sau „1 — 2 — 3 — 4" etc. Fiecare îşi va comanda cu voce tare, apoi în gînd în timpul execuţiei; tot aşa şi mai tîrziu cînd lucrăm peste garduri din ce în ce mai ridicate.

Numai după ce ritmul a fost bine însuşit vom putea lucra la un gard izolat — sau mai bine la 3 garduri convenabil aşezate — pentru perfecţionarea amănuntelor de formă (structură) ale tehnicii. Noi am încercat acest procedeu de învăţare şi am obţinut rezultate incomparabil mai bune decît înainte.

Pentru alergătorii de garduri insuficient pregătiţi în privinţa calităţilor fizice, gardul critic este al 7-lea, cînd obosesc şi pierd viteza. Pentru alergătorii buni, gardurile critice sînt primul şi ultimul, din cauza schimbării de ritm înaintea primului gard şi după ultimul gard. De aceea, noi propunem ritmizarea paşilor de la start pînă la primul gard în felul arătat în desenele de mai sus; schimbarea de ritm, sau mai bine zis „intrarea în ritm de gard", se va produce încă cu 4 (sau 7) paşi înaintea primului gard.

In ceea ce priveşte ultimul gard, trebuie dată indicaţia de a fi trecut ca şi cum ar mai urma încă un gard după el, dar după aterizare — după 2 (sau 4 paşi) — să fie schimbat imediat ritmul, întrîndu-se în finiş. Din articolul lui N. G. Ozolin (Teoria şi Practica Culturii Fizice, nr. 5—6/1953, pag. 27) reiese că în mod înconştient alergătorul mai păstrează ritmul de 4 după ultimul gard, ca şi cum ar mai fi încă două garduri de trecut.

Toni Nett indică pentru garduri următorul ritm:



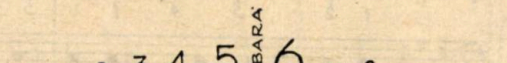
Acest ritm este justificat dacă ne gîndim că ultimul pas înaintea gardului este ceva mai scurt decît precedentul, pentru a crea o poziţie mai favorabilă centrului general de greutate pentru un atac pe orizontală.

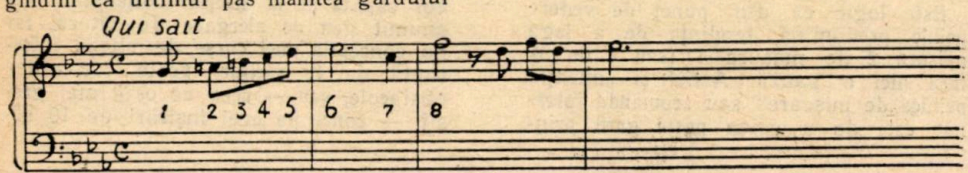
Noi nu putem fi de acord cu acest ritm de galop, aşa cum îl indică Toni Nett pentru marea majoritate a celorlalte probe atletice care au şi alergare ca suliţă, înălţime, lungime etc. Cred că Toni Nett a interpretat greşit cele afirmate de Hoke-Schmith în „Grundlagen und Methodik der Leichtathletik", că „în toate probele atletice găsim o succesiune de alternare de paşi, care se manifestă printr-o întindere şi flexare succesivă a uneia şi a celeilalte laturi ale corpului". Această afirmaţie este justă, însă alternarea de întindere şi flexare nu trebuie confundată cu ritmul, deoarece la ritm este vorba de alternare de accent.

Un exemplu de felul cum schimbarea de ritm ne poate ajuta la corectarea unei greşeli sau la perfecţionarea unui element de formă (structură) a tehnicii poate fi următorul: presupunem că alergătorul nostru face primul pas după aterizare prea mic. Vom veni în ajutorul lui, dacă îi vom indica (pînă la corectarea greşelii) în locul ritmului de „jos — 2 — 3 — 4", sau „1 — 2 — trei — 4", un ritm care — respectînd cele indicate mai sus — accentuează acest pas prin începerea subunităţilor de ritm cu măsura „unu" accentuată şi sincronizată cu acest pas: „unu — 2 — gard — 4".

3. 3000 m obstacole — groapa cu apă

Aici este tipic un crescendo înaintea obstacolului, apoi legarea între săritura pe obstacol şi propulsia de pe obstacol peste groapă. Acest ritm de crescendo se poate reda foarte bine prin primele măsuri din „Qui sait".





Reprezentăm deci ultimii paşi accelerați înaintea obstacolului cu măsurile 1, 2, 3, 4; săritura de pe sol pe bară cu măsura 5; săritura peste groapă cu 6; aterizarea cu 7 şi primul pas de alergare cu 8. Dacă ultimii paşi înainte de obstacol n-ar prezenta un crescendo ca efort de propulsie şi, deci şi de viteză, faţă de ritmul obişnuit de pe parcurs, atunci viteza orizontală pentru trecerea gropii ar fi insuficientă.

Mai departe, un ritm care permite o pauză pe bara obstacolului — adică un ritm care se termină cu săritura de pe sol pe bară — ar provoca desigur o pierdere (aproape totală) a vitezei orizontale.

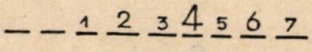
In practică deci, începătorul trebuie învăţat să conceapă şi să simtă săritura pe obstacol ca o săritură pe trambulina dură în gimnastica sportivă. Această săritură (acest pas) este mai accentuată decît paşii premergători, dar săritura finală de pe trambulină este şi mai accentuată, adică: paşi de avînt — pas pregătitor — săritură. Cu alte cuvinte o „ante-bătaie".

4. Săritura cu prăjina

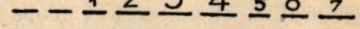
Desigur că şi probele „aciclice" au un ritm. Acest ritm nu se referă numai la elan ci şi la mişcările în faza de zbor.

La săritura cu prăjina se poate învăţa de la început forma (structura) tehnicii cu mult mai uşor, dacă se ştie, prin cunoaşterea accentelor de ritm, cînd trebuie făcute accentuările de efort.

Ritmul în această probă se poate reda în felul următor:

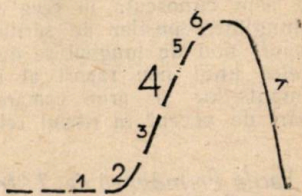


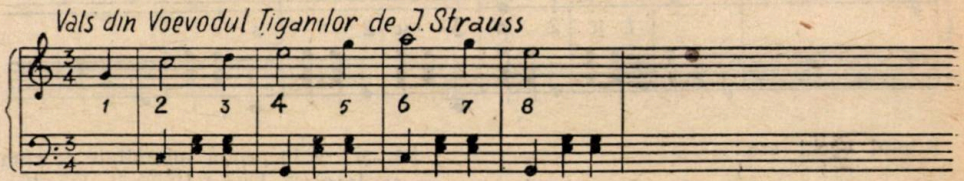
elanului spre locul de bătaie. Prin măsura „3 — patru" repartizăm just efortul dintre răsturnarea neaccentuată şi aruncarea corpului în boltă. Dacă am lucra după un ritm care ar accentua şi răsturnarea pe „3", am obţine trei accente unul după altul:



Rezultatul practic ar fi următorul: după o detentă accentuată, săritorul ar începe răsturnarea în mod accentuat, adică începutul răsturnării s-ar face tare şi repede, iar spre sfîrşitul ei s-ar încetini mişcarea. Din această încetinire nu se poate trece în boltă, oricît ar vrea săritorul să mai accentueze şi această fază. Lucrînd după ritmul bun, măsura „3" este un fel de preludiu, o avîntare pentru „4" şi prin urmare, viteza de execuţie a răsturnării creşte spre sfîrşitul mişcării, fiind continuată mişcarea prin accentul — efortul maxim — la „4".

S-ar putea obiecta că răsturnarea se accelerează prin scurtarea pendulului, adică prin îndoirea picioarelor şi nu prin cunoaşterea ritmului. Desigur că afirmaţia este justă din punct de vedere biomecanic, adică a structurii mişcării. Insă, dacă se accentuează pe răsturnare şi se depune efortul maxim la începutul răsturnării, oricît s-ar îndoi genunchii, mişcarea ar deveni încetinită, executată din forţa muşchilor abdominali şi ridicători ai coapsei, în timp ce răsturnarea trebuie începută dintr-o extensie şi este





Este clar că prin măsura „1 — doi" obţinem accentuarea pronunţată a detentei şi un crescendo, o accelerare a

o pendulare care trece cu o viteză crescîndă într-o zvîcnire a corpului în sus. O altă obiecţie posibilă ar fi aceea că

proba de prăjină are o tehnică prea pretenţioasă pentru a putea fi învăţat ritmul integral de la început ştiind că această probă se predă fragmentar. Obiecţia este justă, dar nimeni nu cere ca ritmul să fie învăţat integral de la început. Noi propunem numai ca fragmentările să fie făcute respectîndu-se subunităţile de ritm. De exemplu după ce s-a învăţat ţinerea prăjinii, alergarea cu prăjina şi înfigerea ei de pe loc, să se fragmenteze în felul următor:

„1 — doi", apoi „1 — doi — 3 — patru" etc.

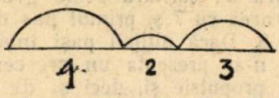
In practică se va ivi aproape întotdeauna necesitatea de a insista asupra răsturnării (măsura „3") fără ca aceasta să fie legată de aruncarea corpului în boltă (măsura „4"). Insă aceasta nu înseamnă că facem răsturnarea accentuată. Trebuie însă să se treacă la această legare cît se poate de repede, mai ales că legarea „iese" aproape singură după o execuţie corectă a răsturnării.

Cît de inventiv trebuie să fie antrenorul pentru a găsi indicaţia cea mai potrivită, o poate arăta următorul exemplu. Trebuia învăţată legarea avîntului de înfigere — bătaie — intrarea pe prăjină, deci măsurile „1 — doi". Dintre toţi elevii, unul n-a putut executa forma mişcării în felul dorit, „nesimţind ritmul" în urma explicaţiilor date. A fost de ajuns explicaţia: „pune penultimul picior, oscilantul, uşor, pe neauzite pe pămînt", ca să „prindă" şi el ritmul.

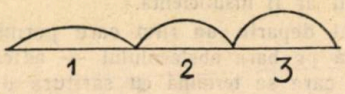
5. Triplu salt

Diferenţa între tehnica veche şi cea actuală este cunoscută în ceea ce priveşte lungimea paşilor de săritură. Acest raport nou de lungimi se datoreşte bineînţeles unui nou raport al intensităţii impulsiilor şi prin urmare unei schimbări de accent în ritmul celor trei paşi.

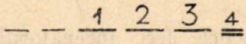
Sau, prezentat sub forma cunoscută, în care curba mai înaltă reprezintă o impulsie mai puternică, ritmul vechi arăta în felul următor:



Faţă de acesta, ritmul actual indică următoarea proporţie a eforturilor:



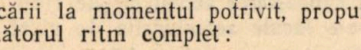
Sau, reprezentat aşa cum preconizăm:

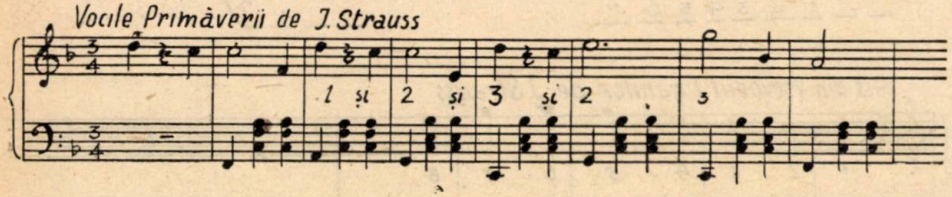


Desigur că lungimile paşilor nu pot fi progresive, paralel cu eforturile depuse, din cauza condiţiilor biomecanice schimbate de la pas la pas, condiţii cunoscute.

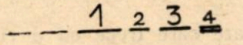
O problemă dificilă la triplu salt este lucrul braţelor în cazul cînd vrem să lucrăm cu ele paralel şi nu în sens invers, ca la alergare. La învăţarea acestei mişcări, dificultatea constă în găsirea momentului potrivit, în care braţele trebuie duse înapoi, pentru a putea fi avîntate înainte. De obicei începătorii întîrzie şi duc braţele înapoi doar atunci cînd piciorul ia contact cu solul. Astfel, mişcarea de avîntare a braţelor, înainte, în faza ei accelerată, coincide tocmai cu propulsia îngreunînd întinderea piciorului de bătaie.

Pentru a uşura învăţarea executării mişcării la momentul potrivit, propunem următorul ritm complet:





Ritmul vechi era:



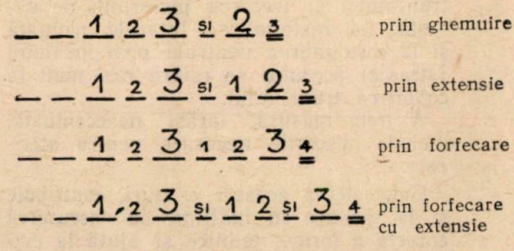
La „şi" — în prima subunitate de ritm — se leagănă braţele înapoi, simultan cu tragerea în sus a genunchiului piciorului care va executa următoarea deten-

tă. De aici rezultă că avîntarea înainte şi în sus a braţelor, va coincide cu bătaia activă în jos a piciorului, iar momentul de blocare a mişcării braţelor va coincide cu momentul propulsiei, contribuind astfel la uşurarea mişcării de ridicare a săritorului. Ultima subunitate de ritm „şi — doi — 3" corespunde ritmului de zbor de la săritura în lungime prin extensie, unde „şi" neaccentuat corespunde cu extensia, „doi" corespunde grupării pentru aterizare şi „3" aruncării gambelor înainte.

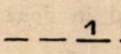
6. Săritura în lungime

Comun celor patru tehnici găsim ritmul în trei măsuri, care include accentul pe ultima impulsie a piciorului de detentă înaintea pragului, neaccentuarea impulsiei executate cu piciorul oscilant şi executarea bătăii pe prag cu maximum de accent.

Cunoaşterea acestui ritm înlesneşte mult executarea ultimilor paşi înainte de prag în felul dorit, adică cu lungimea şi intensitatea dorită, încît să corespundă cerinţelor cunoscute de biomecanică.



Terminarea primei subunităţi de ritm cu detenta, asigură finalitatea acesteia. Pauza între terminarea primei subunităţi de ritm a elanului şi începerea noii subunităţi de ritm a zborului, înlesneşte executarea începutului liniştit al zborului. Credem că un ritm care ar cuprinde într-o singură unitate şi ultimii paşi şi zborul, ar întrerupe prematur înălţarea după executarea detentei şi ar provoca mişcări rupte în zbor.

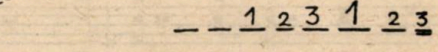


a. Tehnica prin ghemuire

Ghemuirea nu trebuie făcută prea devreme, pentru ca picioarele să nu cadă. Din acest motiv propunem introducerea unui „şi" după detentă, cu scopul prelungirii zborului lin în pasul sărit.

b. Tehnica prin extensie

De cîte ori nu vedem la începători această tehnică executată astfel încît extensia devine mişcarea accentuată, iar ridicarea picioarelor înainte, partea care se neglijează! Acest ritm greşit ar arăta în felul următor:



Cunoscînd ritmul bun, devine clar că „şi" este zbor în pas sărit iar „1" este extensia, deci numai o avîntare (legea limitei) neaccentuată, care înlesneşte gruparea energică („2") şi bruscă pentru aterizare („3"). Ultima liniuţă dublă reprezintă azvîrlirea gambelor înainte pentru aterizare.

c. Tehnica prin forfecare

Ritmul elanului rămîne acelaşi ca mai sus pînă la „şi" (inclusiv) iar pasul complet în aer corespunde — măsurilor „1—2" care sînt neaccentuate; în schimb măsura a treia este accentuată şi corespunde tragerii înainte a piciorului de detentă şi strîngerii ambelor picioare pentru aterizare.

Un începător, care nu cunoaşte ritmul bun, de obicei accentuează foarfeca, gruparea rămînînd o anexă slabă, ca şi la tehnica prin extensie greşit executată.

Sîntem convinşi că concentrarea asupra ritmului corect, uşurează mult executarea mişcărilor cu acea linişte şi amplitudine care este caracteristică săritorilor buni. Considerăm că diferenţa de tehnicitate între Long, Owens şi Visser constă tocmai în diferenţe de ritm.

d. Tehnica prin forfecare cu extensie

Ritmul de zbor pare mai complicat. De fapt el prezintă forfecarea completă şi neaccentuată a picioarelor pe primele două măsuri („1", „2"). A treia măsură („1") este tot neaccentuată şi corespunde extensiei. Măsura a patra („3") corespunde grupării accentuate pentru aterizare, iar a cincea măsură („4") aruncării gambelor înainte.

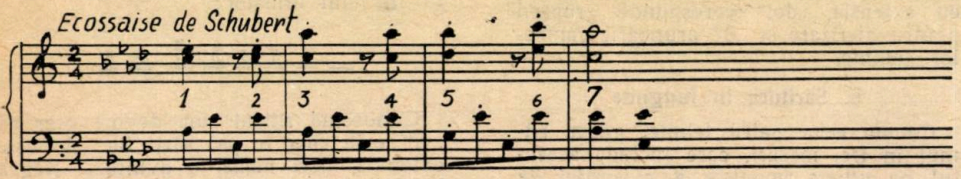
Această ritmizare ajută la „orientarea" săritorului în aer şi la repartizarea justă a eforturilor. Astfel el nu se va mai grăbi şi nu va mai face mişcările forţate.

7. Săritura în înălţime

Diferitele ritmuri de avînt sînt cunoscute şi bine descrise în broşura lui Diacikov „Săriturile în atletism". Pentru uşurarea înţelegerii lor, le redăm grafic:

ritm de galop

1 2 3 4 5 6 7 1 2 3



1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 — ritm de şcoală

1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 — ritm Söter

1 2 3 4 5 şi 1 2 3 1 2 3 — ritm Nielssen

Din marea lor varietate reiese clar ceea ce am afirmat mai înainte, că nu există un ritm şablon, ci că ritmul trebuie adaptat omului ca şi forma (structura), care devine stilul personal.

Măsura „şi" la Nielssen vrea să redea repeziciunea cu care se execută acest pas. De altfel înlesneşte şi controlul ritmului, care fiind numerotat în continuare de la 1 la 9 ar fi prea lung.

Toate aceste ritmuri rezolvă trei probleme:

— accentuează impulsia piciorului de detentă, pregătind psihic pe săritor pentru efortul final al detentei;

— uşurează efectuarea paşilor în forma cerută de biomecanică, referitor la poziţia cea mai avantajoasă a centrului general de greutate faţă de direcţia reacţiei sprijinului în timpul detentei;

— reglează viteza elanului.

Mai dificil decît aceste ritmuri de avînt pare la prima vedere ritmul fazei de zbor la diferitele tehnici. In realitate însă fazele de zbor au toate acelaşi ritm.

Precum am arătat, detenta intră în ritmul paşilor precedenţi, adică pregătirea pentru bătaie şi bătaia formează o singură subunitate de ritm.

Cu atacul ştachetei începe o nouă subunitate de ritm. Pauza „psihică" între terminarea subunităţii precedente şi începutul acestei subunităţi, asigură înălţarea lină. Indiferent de tehnică, atacul ştachetei este neaccentuat. La foarfeca dublă (val) laba piciorului oscilant, la rostogolire laterală laba piciorului oscilant şi braţul exterior, la rostogolirea ventrală genunchiul piciorului oscilant şi braţul exterior, execută mişcări neaccentuate spre ştachetă

Urmează măsura accentuată: la foarfeca dublă tragerea piciorului de detentă cu răsucirea şi aplecarea trunchiului etc, care aruncă bazinul în sus; la rostogolirea laterală tragerea piciorului de detentă între ştachetă şi piciorul oscilant, care la fel ridică brusc bazinul prin mişcarea compensatoare de coborîre a umerilor şi a piciorului oscilant; la rostogolirea ventrală coborîrea activă a trunchiului şi trecerea piciorului de detentă. La rostogolirea laterală plonjată şi la rostogolirea ventrală prin învăluire (stradle) accentul se referă mai mult la coborîrea trunchiului.

A treia măsură, iarăşi neaccentuată, include mişcările necesare pentru aterizare.

Cunoaşterea acestor ritmuri, contribuie şi la săritura în înălţime la executarea corectă a formei tehnice şi ajută la evitarea unei serii de greşeli, cum ar fi: intrarea grăbită spre ştachetă, execuţia neenergică a mişcărilor necesare pentru trecerea propriu-zisă a ştachetei etc.

8. Aruncarea suliţei

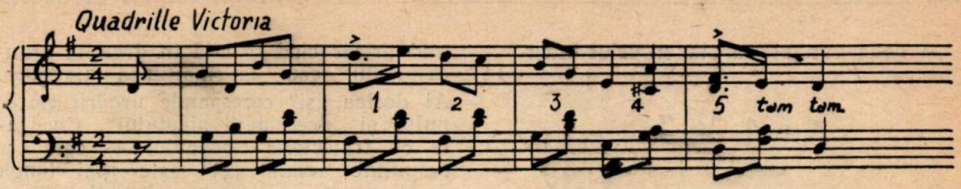
Ritmul acestei probe este bine descris în articolul lui Suliev „Cu privire la problema ritmului mişcărilor în atletism" (Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 8/1954, pag. 64).

Noi prezentăm ritmul în două feluri:

— — — 1 2 3 4 5 TAM TAM

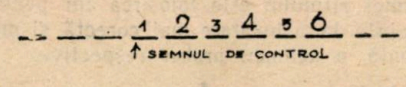
SEMN DE ↕ CONTROL

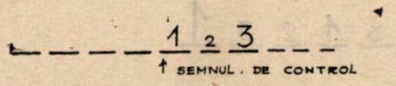
— — — — 1 2 3 4 TAM



In primul caz, călcarea pe semnul de control cu piciorul stîng este accentuată şi ritmul are în total 5 măsuri, neglijînd hopurile de oprire. Al doilea ritm începe cu măsura neaccentuată, care reprezintă prima călcare cu piciorul drept după semnul de control şi are în total 4 măsuri, neglijînd şi în acest caz hopurile de oprire. Este timpul să nu se mai discute dacă se aruncă cu 4 sau cu 5 paşi de aruncare, deoarece nu există între aceste două ritmuri o diferenţă de paşi ci numai o diferenţă de unde începem să numărăm. Intenţionat nu s-a dat un număr săltărilor de oprire, ci numai un „tam", pentru a-l face pe elev să înţeleagă că aruncarea trebuie să ne ducă înainte piciorul drept peste cel stîng. Dacă aruncătorul se va putea opri pe un singur „tam" sau pe mai multe „tam-uri" descrescînde, nu influenţează ritmul de bază, ci îşi va forma numai ritmul personal de oprire.

Se ştie că unii atleţi — spre deosebire de tehnica descrisă — aruncă cu 6, iar alţii cu 3 paşi de aruncare. Ritmul lor ar fi următorul:

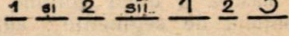


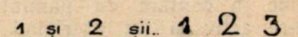


Mai înainte predasem — conform „succesiunii speciale" — în următoarea ordine: aruncarea de pe loc cu 1 pas, cu 2 paşi, cu 3 paşi, cu 4 paşi. Rezultatul a fost că şi la aruncarea completă paşii de aruncare au fost foarte sacadaţi, iar mişcările braţului erau tot aşa de scindate. Credem că este cel mai bine dacă se predă astfel: de pe loc, din mers cu 4 paşi, din alergare cu 4 paşi. In decursul acestei succesiuni, elevul are timp suficient ca să găsească, cu ajutorul antrenorului, ritmul personal, clădit pe ritmul de bază.

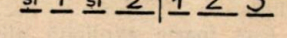
9. Aruncarea discului

Aici trebuie să facem o distincţie între ritmul tehnicii „de şcoală" (ex. N. Dumbadze) şi ritmul „modern" (ex. Klics).





Dacă am accentua în mişcările preliminare faza de ducere înapoi a discului, ritmul ar avea următorul aspect:

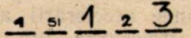


Presupunem la ambele ritmuri legănările preliminare executate identic, în care pendulările discului înainte („1—2") sînt mai accentuate decît ducerile lui înapoi. Ultima ducere înapoi este mai lungă decît precedenta („şi — şiii").

Dacă intrarea în piruetă este încă aproape identică, la ambele ritmuri deosebirea se arată mai departe. Primul ritm are aterizarea pe piciorul drept („2") în a doua subunitate de ritm neaccentuată, iar accentul cade pe aruncarea propriu-zisă („3"). Al doilea ritm are aterizarea „bătută", executînd în acelaşi timp şi ridicarea, deci un „doi" foarte accentuat. Măsura a treia, tot aşa de accentuată dar extrem de scurtă se referă în acest caz numai la mişcarea finală a umărului şi braţului drept şi nu la ridicare.

10. Împingerea greutăţii

Aici găsim tot două ritmuri ca şi la aruncarea discului. Dacă se face un elan înaintea săriturii de avînt, prima variantă în 3 timpi ar arăta ca mai jos „1" reprezentînd legănarea piciorului stîng în direcţia aruncării, iar „şi" revenirea. In a doua subunitate de ritm „1" reprezintă saltul, „2", aterizarea în grupare şi „3" împingerea propriu-zisă.



A doua variantă arată în felul următor :

1 şi 1 2 3

Cu începătorii va trebui să lucrăm după prima variantă, ajungînd la „2" în gruparea învăţată la împingerea de pe loc. Vom căuta însă să perfecţionăm mişcările, tinzînd spre ritmul al doilea, în care măsura a doua conţine „spargerea lanţului de segmente", adică ridicarea din grupare, în care piciorul drept vine în contact cu pămîntul întinzîndu-se activ şi nu aterizînd pasiv. Piciorul stîng vine pe pămînt foarte puţin după „2", iar „3" conţine răsucirea şi împingerea din braţul drept etc. Dacă împingem cu schimbarea activă a picioarelor, atunci şi această mişcare trebuie neapărat inclusă în „3", altfel devine tardivă şi capătă aspectul opririi de la suliţă.

Ni se pare foarte explicită afirmaţia antrenorului N. I. Bazanov : „diferenţa între Raica şi O'Brien nu constă într-atît în deosebiri de formă (structură), cît în deosebiri de ritm", făcînd bineînţeles abstracţie de dezvoltarea calităţilor fizice, care condiţionează ritmul.

11. Aruncarea ciocanului

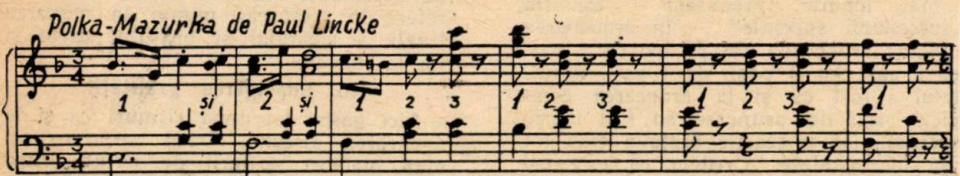
La această probă găsim un ritm pentru rotările preliminare şi un ritm pentru piruete, adică două subunităţi. Primă măsură „1" la rotările preliminare — accentuată — corespunde aruncării înainte în sus a ciocanului, iar primul „şi" corespunde „deschiderii pieptului", adică răsucirii pieptului la dreapta, cînd mîinile urcă sus deasupra capului. Măsura „2" corespunde accelerării active a ciocanului pe traiectoria lui descendentă, mai precis cînd se află în dreapta aruncătorului, cam la înălţimea umerilor. Al doilea „şi" corespunde urcării ciocanului şi „deschiderii pieptului". Cu toate că traiectoria ciocanului — care corespunde acestui „şi" este mai lungă decît aceea care corespunde lui „şi" în prima rotare preliminară, timpul cheltuit este egal din cauza vitezei mai mari a ciocanului în a doua rotare preliminară. Primul „1" — din măsura „1—2—3" — este intrarea activă în piruetă. Începutul acestei măsuri cade tot în momentul cînd ciocanul se află în dreapta aruncătorului cam la înălţimea umerilor.

Ritmul de „1—2—3" pentru piruetă, corespunde concepţiei actuale care — pentru aruncătorii de performanţă — nu mai foloseşte întoarcerea pînă la 180° în sprijin dublu şi continuarea ei pînă la 360° în sprijin simplu. Tehnica nouă admite sprijin dublu numai pînă la 90—130°, deci ca spaţiu de execuţie aproximativ 1/3 din spaţiul total al piruetei întregi. De aici rezultă şi ritmul nou de „1—2—3", faţă de „1—2" după concepţia veche, căci altfel nu se poate trage tot timpul de ciocan.

Concluzii şi perspective

Am afirmat la începutul acestui articol că latura cea mai importantă a problemei ritmului este folosirea lui pentru a ajuta la o învăţare mai corectă şi mai rapidă a tehnicii probei respective.

1 şi 2 şi 1 2 3 1 2 3 1 2 3 1



Importanţa ritmului constă în faptul că simţul ritmului — ca o componentă a stereotipului dinamic — conduce mişcarea complexă. Măsurile accentuate şi neaccentuate dau comanda începerii, duratei şi intensităţii eforturilor pentru diferitele faze ale mişcării integrale, în sensul reflexelor condiţionate.

Importanţa ritmului fiind atît de mare trebuie să-i dăm — în interesul învăţării — atenţia cuvenită. Astfel, la iniţierea într-o probă nouă, nu ajunge demonstrarea probei şi explicarea părţilor ei esenţiale, din punct de vedere al formei (structurii) ci este nevoie să atragem atenţia elevilor de la început asupra ritmului. Prin această metodă ei îşi vor însuşi mult mai uşor, mai repede şi mai bine ceea ce este esenţial în proba respectivă.

Observarea ritmului de către elev este un factor emoţional care contribuie la respectarea principiilor didactice ale participării conştiente şi active.

Metoda de predare a ritmului cuprinde o serie de mijloace care variază de la caz la caz. Putem folosi comanda cu voce (care redă momentul şi intensitatea diferitelor măsuri), bătaia din palme sau alte semnale „auto-comanda" (fie cu voce tare, fie în gînd), atingerea elevului la momentul potrivit, lucrul în faţa oglinzii (care ajută nu numai la controlarea formei mişcării ci şi a ritmului) etc.

Aşa după cum există o formă, o structură de bază — „de şcoală" — a unei tehnici, există şi un ritm de bază — „de şcoală" — respectiv. Aşa după cum stilul individual este clădit pe tehnică — forma de bază, şi ritmul individual se clădeşte pe ritmul de bază.

Dacă directivele de mişcare folosite pentru învăţarea formei (structurii) mişcării trebuie individualizate, atunci şi mijloacele folosite pentru învăţarea ritmului trebuie individualizate.

In general, atleţii se „gîndesc" la impulsie în cadrul unei măsuri accentuate. Sînt însă atleţi care simt avîntarea în timpul măsurii accentuate, de exemplu la avînt şi la bătaie (desprindere) la săritura în înălţime, la paşii de aruncare la suliţă, sau la atacul gardului.

Şi în cadrul metodei fragmentare putem folosi ritmul, lucrînd pe subunităţi de ritm. O fragmentare care nu corespunde acestor subunităţi este greşită. De preferat — şi din cauza ritmului — este desigur metoda globală.

Problemele transferului şi ale interferenţei trebuie lărgite şi asupra ritmului şi nu numai aplicate la forma mişcării.

Observarea şi controlarea ritmului este de multe ori singura posibilitate de a găsi o greşeală — de formă sau de ritm — la un atlet bun. Frumuseţea, aparenta uşurinţă şi eleganţă a mişcărilor executate de maeştri, se datoreşte tocmai unei ritmicităţi perfecte şi unei armonii desăvîrşite între forma şi ritmul mişcărilor.

In continuare trebuie subliniat că numai dezvoltarea calităţilor fizice speciale la un nivel superior face posibilă executarea unui ritm superior. Deci şi în ceea ce priveşte ritmul premisa perfecţionării rămîne tot dezvoltarea calităţilor.

Un stereotip greşit înrădăcinat poate fi de multe ori mai uşor schimbat dacă nu ne adresăm direct formei, ci căutăm prin înlocuirea ritmului să „distrugem" stereotipul vechi.

Este cunoscut că un muşchi se contractă mai puternic şi mai brusc dacă porneşte dintr-o întindere, din extensie avîntare. Tocmai acest lucru este asigurat prin „introducerea" în măsurile accentuate a celor neaccentuate (extensie) care le preced ; această alternare stă la baza majorităţii ritmurilor.

„Antrenamentul mintal" nu constă numai în reproducerea mintală a formei (structurii) mişcărilor, ci şi în reproducerea ritmului mişcărilor, sau chiar numai a ritmului.

Vrem să subliniem încă o dată — pentru ca să nu fim înţeleşi contrar intenţiilor noastre — că „numerotarea" fazelor mişcării — indicînd măsurile accentuate şi cele neaccentuate — nu are niciodată voie să provoace o sacadare a desfăşurării cursive a mişcărilor, nu are voie să ducă la o înşirare fragment cu fragment a comenzii, în faze, ci să reprezinte o posibilitate de exprimare, o măsură. Astfel este motivată indicarea fragmentelor de melodii, introducerea cuvintelor „şi" între numere etc. Poate că era mai bine dacă exprimam ritmurile de exemplu prin „ta-ra-ta-tam", decît prin :

1 2 3 4

aşa cum preferăm să lucrăm în practică. Insă în acest caz era foarte dificilă identificarea măsurilor în descrierea unui ritm.

Deci ritmul este tocmai elementul de legătură şi nicidecum de sacadare.

Observații asupra jocurilor de rugbi București — Londra și R. P. R. — Franța

DUMITRU MANOILEANU
antrenor

Pentru cine intenționează să stabilească unele coordonate față de care să raporteze apoi comportarea echipei noastre reprezentative cît și a celor două echipe oaspete atît de diferit victorioase, din jocurile București—Londra (3—11) și R.P.R.—Franța (15—18), pentru a ajunge în sfîrșit la unele concluzii de ordin general, operația ni se pare destul de dificilă. Criteriul de valoare, care în general se obține ca rezultat al unui proces comparativ direct de la echipă la echipă, în cazul nostru nu apare suficient de concludent. Dacă în primul joc aspectul partidei ne-a arătat două echipe diferite ca valoare, în cel de al doilea lucrurile s-au prezentat cu totul altfel. Astfel, în timp ce echipa londoneză a beneficiat de o stare morală excelentă, bazată pe cunoașterea justă a valorii adversarului și pe încrederea conștientă în valoarea proprie — tehnică individuală superioară, concepție de joc modernă și pregătire fizică excelentă — echipa noastră n-a reușit, din păcate, să arate în cele 80 de minute de joc decît sporadic și cu totul întîmplător cunoscuta ei dorință de a învinge — chiar cînd scorul a oscilat favorabil în direcția noastră — fără a mai vorbi de nivelul scăzut al execuțiilor tehnico-tactice și al pregătirii fizice. Dimpotrivă, în cel de al doilea joc reprezentanții noștri au arătat o nestăvilită dorință de a învinge, mai bine zis de a împiedica orice acțiune a adversarilor și o excelentă execuție a unor elemente tehnice (placaj, prinderea balonului și lovituri de picior așezate și căzute) în timp ce XV-le francez a decepționat în oarecare măsură.

Iată așadar că ne aflăm în fața unei situații critice: stabilirea unor puncte comune de analiză între două partide cu un aspect atît de diferit, în care echipa noastră — termenul mediu al comparației — a avut un comportament diametral opus. Este vorba deci de a stabili raportul și criteriile de valoare între trei echipe prin prisma comportării echipei românești, de a analiza comparativ jocul acestor trei echipe în evoluția lor.

Considerăm că este bine și util să analizăm mai întîi cauzele comportării atît de diferite a echipei noastre, spre a stabili apoi raportul general și real de valoare între toate cele trei echipe și mai ales spre a trage concluziile necesare.

Cauzele comportării inegale a echipei noastre

Să vedem în primul rînd care ar fi cauzele slabei comportări a echipei noastre în jocul cu Londra. Am spus de la început că în această partidă echipa noastră n-a arătat nici un moment dorința și convingerea că acest joc ar putea fi cîștigat, nici chiar atunci cînd după prima repriză rezultatul era egal (3—3) și nici cînd prin neacordarea încercării înscrise de Teofilovici s-a văzut cît de posibilă ar fi cel puțin egalarea. Dimpotrivă, departe de a fi înviorată de aceste evidente semne ale unui posibil echilibru de forțe, echipa noastră a recăzut după scurte și trecătoare înviorări în toropeala, placiditatea și resemnarea ce au stăpînit-o aproape tot timpul. Care să fie explicația acestui fenomen — care n-a mai apărut în jocul cu Franța — cu totul străin de spiritul și structura morală a rugbiștilor noștri? In primul rînd, credem că slaba componență a echipei a creat din capul locului ideea că o victorie ar fi cu totul imposibilă, iar înfrîngerea este inevitabilă. Absența — pentru prima oară — a lui D. Ionescu

(pivotul apărării și atacului nostru) din echipă, indisponibilitatea lui Dobre, quasiindisponibilitatea lui Ghiuzelea, neintroducerea lui Buda în formație, precum și prezența unor jucători ce se dovediseră la diferite jocuri de verificare ieșiți din formă (Barbu, E. Dumitrescu, Manolache) sînt după părerea noastră cauzele principale ale slabei comportări în jocul cu Londra și — repetăm — cauzele psihologice ale moralului scăzut.

O altă cauză a slabei comportări a constituit-o insuficienta stăpînire a elementelor tehnico-tactice la majoritatea jucătorilor din linia de treisferturi, mai ales în situațiile de atac, lucru ce s-a dovedit de altfel neschimbat, cum era și firesc, și în jocul cu Franța. Lipsa de agresivitate, de precizie, de fantezie și de orientare a liniei de treisferturi, a stat în amîndouă partidele sub semnul ignorării noțiunilor elementare de trecere a balonului, de demarcare a partenerului, de alergare variată ca direcție și viteză etc. Acest lucru a făcut ca în amîndouă partidele echipa noastră să fie lipsită aproape total de funcțiunea esențială a liniei de treisferturi: atacul. Deși serviți suficient și bine de înaintare și de Merghișescu în jocul cu Londra, componenții liniei noastre de treisferturi n-au schițat măcar un atac, deși uneori fazele de joc i-au pus evident în această situație. Același lucru s-a petrecut apoi și în jocul cu Franța. In momentul cînd după o apărare ermetică a liniei de treisferturi și după un joc admirabil al înaintării condusă excelent de D. Ionescu scorul a devenit 15—6, linia noastră de atac, care trebuia să intre de abia atunci în funcțiunea ei ofensivă, nu numai pentru a menține dar chiar — credem noi — pentru a mări scorul, nu a făcut acest lucru, deși era evident că în acest caz francezii ar fi acceptat cu resemnare înfrîngerea. Orice încercare hotărîtă de a ataca periculos ar fi dus în acel moment psihologic la concluzia inatacabilă pentru toți, spectatori și jucători, a victoriei românești. Or, afară de Penciu (care trebuia folosit mai curînd centru decît aripă), nimeni n-a îndrăznit să încerce un atac deși ocazii au fost suficiente. Mai mult, așezarea permanentă a liniei de treisferturi franceze în adîncime, în orice situație, chiar și în apropierea propriului lor teren de țintă, dădea admirabile șanse de reușită oricărui eventual atac romînesc. Dar, repetăm, acest eveniment nu s-a produs și în această situație atacanții francezi au înțeles că e momentul să facă ei acest lucru, fapt care le-a adus pînă în cele din urmă victoria, meritată din acest punct de vedere. Stăpîni pe o tehnică individuală bună, tacticieni rutinați și bine dotați fizicește, ei au insistat pe compartimentul lor tare, linia de treisferturi cu încrederea că superioritatea în acest sector își va spune cuvîntul. lucru care s-a și întîmplat. Chiar dacă de la scorul de 15-6 la 15—12 s-a ajuns prin două lovituri de picior, acestea au fost de fapt tot rezultatul atacurilor succesive, declanșate permanent și din orice situație de linia de treisferturi franceză. Mai amintim faptul că în loc să atace la mînă, într-o anumită situație, Chiriac a lovit balonul cu piciorul în teren și Vannier, la post, a ripostat cu o lovitură de picior căzută care le-a adus 3 puncte, decisive. De aici, deși mai erau 15 minute de joc și scorul ne era favorabil, s-a văzut că vom pierde. O echipă atacă, juca, cealaltă se apără, și aceasta pentru că înaintarea noastră, care și-a făcut din plin datoria tot timpul, n-a fost ajutată atunci cînd trebuia și mai ales cum trebuia (prin atacuri), de către linia de treisferturi. Acesta ni se pare a fi al doilea motiv, de data aceasta comun celor două partide, pentru care echipa noastră a avut o comportare atît de slabă în primul joc și apoi a ratat victoria în cel de al doilea.

Credem că este momentul să facem o observație care ni se pare suficient de importantă. Este vorba despre necesitatea de a se crea în sfîrșit echipei noastre o linie de treisferturi care să îndeplinească în mecanismul complex al echipei funcțiunea ei esențială — atacul. Să se creeze cu alte cuvinte un echilibru valoric între cele două compartimente principale, să se ajungă în sfîrșit la o formă reală de concretizare a marii capacități de luptă a echipei noastre, singurul lucru ce ar ridica prestigiul rugbiului nostru pe plan internațional la nivelul unor comportări constant valoroase. Fără aceasta nu va fi posibilă fructificarea spectaculoasă și eficace a potențialului de luptă specific jucătorilor noștri, în cadrul unei concepții de joc moderne, superioare ci vom continua să rămînem

o echipă redutabilă sub aspectul jocului înaintaşilor, greu de depăşit prin atacuri clasice, dar incapabilă de a crea la rîndul ei atacuri ce duc la o victorie spectaculoasă. Acest lucru ar fi cu atît mai regretabil cu cît posibilităţi şi oameni dotaţi există, după cum există şi dorinţa sinceră în această direcţie din partea jucătorilor. Mentalitatea periculoasă conform căreia echipa noastră reprezentativă poate cîştiga jocuri oricît de grele numai prin lupta înaintaşilor, prin placajul liniei de treisferturi şi prin loviturile de picior ale lui Penciu, s-a dovedit în jocul cu Franţa total şi definitiv falsă. Refuzînd să creadă în această eroare, jucătorii echipei noastre au simţit întotdeauna infirmitatea aceasta, pe care au purtat-o uneori cu eroism obţinînd victorii dificile, dar care alteori a fost atît de puternică, încît — spre exemplu — în jocul cu Londra i-a paralizat. Conştiinţa că lupta grea, istovitoare a înaintaşilor de a înfrînge adversarul şi de a-i smulge cu greu baloanele de la grămadă şi de la margine rămîne mereu şi invariabil fără rezultat, a dat celor opt excelenţi jucători o povară morală greu de suportat, iar întregii echipe conştiinţa că este nevoită, din diferite cauze, să pună în practică o concepţie de joc străină spiritului ei. In jocul cu Londra, înaintarea noastră, aşa cum a funcţionat, a creat totuşi posibilitate ca linia de treisferturi să atace şi chiar să marcheze. Dar aceştia, conştienţi la rîndul lor de insuficienţele tehnico-tactice proprii, n-au îndrăznit nici o clipă să facă acest lucru. S-au mulţumit pur şi simplu să îndeplinească o sarcină ce li se părea proprie: apărarea. Tocmai de aceea Penciu a încetat de a fi un excelent fundaş ofensiv cum era şi a trebuit pînă la urmă să cedeze locul lui Buda, un excelent fundaş defensiv. O pierdere pe care numai incapacitatea de atac a liniei noastre de treisferturi o explică. Nevoiţi prin situaţie să atace totuşi, simţind că acesta este singurul fel adevărat de a juca, înaintaşii înşişi au făcut acest lucru în locul liniei de treisferturi. De asemenea Penciu şi-a părăsit prea adesea locul şi încercînd, uneori cu succes, să facă ceea ce linia de atac era datoare să întreprindă, a părăsit în mod exagerat locul lui de apărător.

Valoarea adversarilor

Comportarea inegală pe care a avut-o echipa noastră în partidele amintite se datoreşte bineînţeles şi valorii la care s-au prezentat cei doi adversari.

In primul joc, Londra a prezentat o echipă omogenă cu o înaintare care a făcut un joc sobru şi care şi-a îndeplinit cu succes, sub conducerea excepţionalului Jeeps, misiunea de a obţine mingea. O sarcină relativ uşoară faţă de compoziţia grămezii noastre din ziua aceea. Apoi reprezentativa Londrei a demonstrat o netă şi indiscutabilă superioritate a compartimentului cheie — acela al mijlocaşilor. Perechea Jeeps —Bartlett, ni s-a părut de departe cea mai bună din cîte am avut ocazia să vedem vizitîndu-ne ţara. Excelent în atac şi apărare, Jeeps a avut toată latitudinea să facă un joc care îndreptăţeşte aprecierile presei. Alături de el, Bartlett s-a dovedit un desăvîrşit conducător al unei linii de treisferturi în care cele două aripi, Williams şi Simonds au impresionat prin viteza uluitoare şi schimbările de direcţie care au făcut din ei nişte atacanţi aproape imposibil de placat. Jocul englezilor, simplu, clasic dar eficace, a impresionat de la început atît publicul cît şi jucătorii noştri. Căutînd neîncetat jocul deschis, jucătorii londonezi au impus din primele minute tactica cea mai defavorabilă nouă. Neinspirat în atacul mijlocaşului la deschidere, Moraru n-a reuşit măcar prin plasament să împiedice legătura acestuia cu restul liniei de treisferturi. A încercat permanent să-l prindă cu balonul, dar de fiecare dată a fost nevoit să asiste la lansarea atacului englez, iar dacă cei doi centri — şi în special Cannel — n-ar fi exagerat în acţiuni personale şi ar fi transmis balonul aripilor, am fi avut ocazia să asistăm la mult mai multe atacuri spectaculoase ale acestora şi, poate, la încă vreo cîteva încercări. Dacă Moraru şi Paloşanu s-ar fi folosit de o tactică clasică în aceste cazuri — aceea de a se plasa în apărare dincolo de mijlocaşul la deschidere, obligîndu-l astfel să pătrundă înspre grămadă — efectul ar fi fost cel dorit. Căci, după cum s-a văzut apoi, linia a treia engleză n-a reuşit niciodată, chiar cînd a încercat, să susţină eficace jocul lui Bartlett pe lîngă grămadă. In acest caz partida şi-ar fi mu-

tat centrul de greutate de pe linia de treisferturi pe înaintare și rezultatul, mai ales la începutul reprizei a doua, ar fi fost altul. Oricum, englezii au dovedit o concepție superioară de joc, bazată pe un echilibru valoric al compartimentelor, cu aplicații tactice dintre cele mai moderne. Grămezile deschise și simulate în margine, tragerea rapidă a balonului în grămadă, o excelentă mișcare tactică în teren a jucătorilor fără balon, grămezi deschise în cîmp, iată cele mai importante elemente tactice ale jocului englezesc. Și acestea toate, repetăm, bazate numai pe echilibrul valoric dintre compartimente, pe forța clasică de atac a liniei de treisferturi și în special pe o desăvîrșită stăpînire a elementelor tehnice: culegeri de balon din plină viteză, lovituri de picior de urmărit admirabil plasate, un control perfect al balonului și, în general, rapiditate și precizie în execuție. Dar mai mult ca orice a impresionat în jocul englezilor — și nu numai în cel de acum — încrederea și insistența în desfășurarea sistemului propriu de joc. Conduse sau nu ca scor, dominate sau nu ca joc, echipa Londrei, ca și echipele Swansea sau Harlequins au prestat un rugbi care a adus necondiționat admirația publicului și a adversarilor și nu de puține ori victoria. Conștienți de superioritatea eficace și spectaculoasă a grămezilor deschise, a șarjelor rapide și a repliajului, englezii ne-au arătat linia fermă către un joc clasic.

Echipa Franței, a venit la București după o îmbătrînită înfrîngere în Cupa celor 5 națiuni, îndulcită cu o prea confortabilă victorie asupra Italiei. Pentru cine a urmărit comentariile presei era clar că victoria de la Agen nu a fost de natură să risipească îngrijorarea selecționerilor francezi. Oscilațiile ce s-au înregistrat în alcătuirea lotului deplasat la București și chiar a echipei ce a jucat, precum și comentariile ce s-au făcut în presa franceză cu această ocazie, arătau deopotrivă nesiguranța și, am putea spune, teama francezilor față de această întîlnire. Neîncrezători în compartimentul înaintării, care s-a dovedit de altfel suficient de slab ca pregătire fizică și ca joc, francezii și-au axat de la început atacul pe linia de treisferturi, punctul lor forte. Dar aici au întîlnit opoziția neobișnuit de dură a liniei noastre de treisferturi. Placați „sec", atacanții francezi au renunțat după un timp să șarjeze de la orice distanță și au trecut la cîștigarea terenului prin lovituri de picior. Acest lucru însă a mutat jocul pe înaintare și aici, așa cum s-a văzut, am fost net superiori. Arbitrajul deosebit de pretențios al englezului Boundy, cît și loviturile de picior excepționale ale lui Vannier, Penciu și D. Ionescu au dus după cum se știe la evoluția interesantă a scorului. Pînă la 15—6 jocul a fost normal: echipa noastră a dominat, loviturile noastre de picior au fost mai precise și rezultatul, cum era și firesc, ne era favorabil. După acest moment însă s-a petrecut un lucru aparent ciudat. Deși înaintarea noastră domina impunînd jocul, totuși — mai ales pentru că linia noastră de treisferturi trebuia să atace — era vizibil că sîntem inferiori și că vom pierde din cauza acestui compartiment. Așadar cînd am fost obligați să atacăm spre a consolida victoria, spre a o confirma într-un fel, s-a văzut clar că nu știm și că nu putem să facem acest lucru. Primii care au sezisat acest fapt au fost francezii. Mai erau 20 minute de joc, așadar partida nu era consumată, nu era pierdută pentru ei, tocmai pentru că devenise clar că noi nu știm, nu putem și mai ales nu îndrăznim să atacăm. Și astfel, după cum 60 de minute francezii au fost timorați de valoarea liniei noastre de treisferturi, pe care o bănuiseră mai mult datorită durității și promptitudinii placajelor, în ultimele 20 de minute au înțeles și au speculat apoi slăbiciunea noastră în atac. Considerînd că atacul nostru este nepericulos, că nu poate duce în nici un caz la o încercare, au pornit ei înșiși din nou la atac din orice situație, iar noi am rămas doar cu cele 15 puncte aduse de jocul excepțional al înaintării, precizia loviturilor de picior și placajele „seci". Dar numai cu aceasta nu se poate cîștiga un joc mare ca cel desfășurat la 19 mai; pentru aceasta trebuie să fii mai bun în atac. In această privință francezii ne-au depășit net: au reușit o încercare și au cîștigat. O lecție aspră și dureroasă dar, sperăm, folositoare.

Comportarea echipei franceze

După jocul englezilor, sobru şi eficace, cel al francezilor a apărut publicului nostru steril, oarecum, diluat. În faţa echipei noastre, hotărîtă de data aceasta să lupte din răsputeri, francezilor nu le-a reuşit, mai ales în cele 60 de minute, nimic sau aproape nimic. Impresionaţi de importanţa jocului, am putea spune că francezii au început partida şi au continuat-o o bună bucată de vreme timoraţi. Scorul care a avut evoluţia cunoscută (0—3, 3—3, 6—3, 6—6, 6—9, 6—12, 6—15, 9—15, 12—15, 15—15, 18—15) şi mai ales placajele romînilor i-a impresionat şi mai mult. Şi astfel, echipa franceză care cu două săptămîni înainte a înscris italienilor 38 de puncte, într-un joc în care linia de treisferturi a „galopat" cum scria un gazetar francez, a fost nevoită să se recunoască, după propriile declaraţii, la un moment dat învinsă. Atunci au fost obligaţi să renunţe la intenţia de a da o lecţie de rugbi, trebuind să caute o formulă mai practică şi mai modestă pentru a face faţă împrejurărilor neprevăzute.

Şi totuşi echipa care a suferit patru înfrîngeri în „Cupa celor 5 naţiuni" a arătat la Bucureşti o clasă valoroasă. Excelenta linie de treisferturi în care M. Prat nu şi-a găsit în Vignes o pereche suficient de maturizată, iar cele două aripi — Mauduy periculos prin intercalările lui în jocul mijlocaşilor şi Darouy prin rapidele lui pătrunderi prin debordare — au fost insuficient lansate, a lăsat totuşi — mai ales în ultimele 20 de minute — o impresie puternică. Un lucru care s-a făcut remarcat atît în jocul centrilor francezi cît şi al celor englezi, care ne-au vizitat ţara în ultimii ani (Davies, Simmons şi Cannel), este exagerata tendinţă de a insista cu balonul, de a străpunge apărarea adversă şi de a nu lansa după o formulă simplă aripile, ni s-a părut că reprezintă ultima noţiune tactică modernă a atacanţilor străini. Aceasta cu atît mai mult cu cît cei citaţi mai sus au beneficiat de aripi excepţional dotate cu viteză şi forţă. Credem că acest lucru trebuie să constituie şi pentru noi — în limite raţionale — preocuparea centrală în orientarea pe viitor a liniei noastre de treisferturi. Cu alte cuvinte o mai mare agresivitate a liniei de atac, obţinută printr-o creştere a personalităţii jucătorilor din centrul liniei, a spiritului de iniţiativă care să aducă cu sine o sporire a eficacităţii şi spectaculozităţii jocului liniei noastre de treisferturi. Dar pentru aceasta este necesară în primul rînd o tehnică individuală perfectă; din acest punct de vedere francezii au fost la înălţime. Jucătorul care fără îndoială a reprezentat elementul hotărîtor al victoriei francezilor a fost Michel Vannier care, atît prin cele 15 puncte marcate, cît mai ales prin spiritul agresiv imprimat coechipierilor lui, a dat întregii echipe orientarea către soluţia salvatoare. Alături de el, Haget a fost un perfect conducător al liniei de treisferturi iar varietatea şi insistenţa atacurilor sale, care au creat deseori faze periculoase, pot constitui, ca şi jocul lui Bartlett, un model pentru jucătorii noştri ce ocupă acest post.

Despre înaintarea francezilor nu se pot spune prea multe lucruri interesante. Formată în majoritatea ei (6 din 8) din jucători linia a treia, n-a reuşit — mai ales pînă la scorul de 15—9 — să arate nimic din mult aşteptatele combinaţii tactice în margine şi la grămadă. S-ar părea că în ultima vreme acest compartiment, altădată de bază, al echipei franceze, a suferit de o insuficienţă în potenţialul lui fizic şi tactic, lucru care poate să fie explicaţia insuccesele din ultima vreme. Bazaţi în special pe eficacitatea liniei de treisferturi, francezii au suferit — în sens invers însă — acelaşi dezechilibru valoric între compartimente, pe care l-am sezisat şi la echipa noastră drept cauză a înfrîngerilor suferite.

Credem că după aceste observaţii este posibil să încercăm a trage unele concluzii cu caracter general.

Acţiuni oportune şi necesare

In primul rînd, privitor la observaţia făcută încă de la începutul articolului asupra slabei componenţe a echipei noastre din jocul Bucureşti—Londra şi chiar R.P.R.—Franţa, putem spune că aceasta s-a datorit imposibilităţii în care ne găsim — din păcate de multă vreme — de a putea prezenta cel puţin două formaţii selecţionate de valori egale. Orice indisponibilitate, accident sau

lipsă de formă în restrînsul lot de jucători valoroși ce constituie fondul național rugbistic, ne pune în serioase dificultăți de selecție căci în urma acestora golul este mare și grav. O greșită politică de creștere a cadrelor tinere, lipsa de preocupare pentru pregătirea echipelor de juniori și tineret, precum și o atmosferă de cerc închis ce domnește în cadrul lotului reprezentativ față de cadrele tinere valoroase ce se ridică, dar mai ales dezinteresul celor ce se ocupă de problemele rugbiului pentru alte aspecte decît cele strîns și îngust legate de echipa națională, iată primele lipsuri serioase ce vor trebuie neîntîrziat lichidate. Aceasta, pentru a mări numărul și valoarea generală a rugbiștilor noștri (mai ales din provincie) și implicit a augmenta fondul uman al reprezentativei noastre. Nu însă cu jucători „selecționați" la întîmplare și în ultimă instanță luați din colective și introduși în echipa națională dintr-o dată, ci cu o atentă și permanentă grijă pentru întregul proces de instruire ce se desfășoară în întreaga țară.

Fără aceste măsuri urgente și poate și altele, lucrurile nu se vor schimba de la sine. De aici, sîntem convinși, vine și aerul de suficiență pe care îl manifestă unii jucători din lotul reprezentativ, considerați — dar care mai ales se consideră — absolut de neînlocuit. Pentru că într-adevăr, cu toate lipsurile ce le manifestă permanent și de ani de zile, înlocuirea lor nu a fost posibilă. De aici rezultă iarăși lipsa lor de preocupare, de efort, în a-și completa golurile uneori foarte serioase în cunoștințele lor tehnico-tactice.

Vom trece la cea de a doua observație făcută, privind slăbiciunea extremă a atacului liniei noastre de treisferturi. Compusă din elemente ce de mulți ani sînt titulari ai echipei naționale, nimeni și mai ales ei înșiși nu s-au preocupat, deși au existat ocazii repetate, să observe jocul altor linii de treisferturi cu diferite stiluri, să ridice valoarea acestui compartiment la nivelul minim care să îndreptățească titulatura de linie de atac. Lipsa tehnicii individuale (pase, lovituri de picior, schimbări de direcție, fente), a tacticii de compartiment (demarcare, repliaj, schimb de locuri etc.), precum și a vitezei de alergare cu și fără balon, a făcut ca jucătorii noștri din linia de treisferturi să nu reprezinte un pericol pentru adversar. Soluții în această privință există, dar expunerea lor nu este permisă de spațiul și scopul articolului de față. Oricum, cel puțin cu jucătorii mai tineri și mai puțin consacrați va trebui să se pornească de la cu totul altă concepție despre ceea ce trebuie să însemne jocul liniei de treisferturi în atac, în concepția de joc a echipelor romînești.

O ultimă concluzie, privind starea de spirit și orientarea tactică de moment a echipei noastre. Trebuie spus din capul locului că cea mai bună pregătire morală a unei echipe se realizează ca urmare a convingerii fiecărui jucător în posibilitățile și cunoștințele proprii și ale echipei din care face parte. Asigurînd echipei un maximum de pregătire, alcătuind-o cu obiectivitate și competență, încît jucătorii să fie convinși că este cea mai bună, cea mai în formă echipă ce se poate alcătui în acel moment, a risipi aerul de suficiență sau de teamă pe care-l încearcă unii jucători, a sădi treptat la antrenamente și jocuri dragostea și încrederea lor pentru partenerii și antrenorii care îi învață mereu ceva nou, iată baza concretă, materială a pregătirii morale. De aici va veni firesc și capacitatea de orientare pe moment față de condițiile speciale pe care le ridică fiecare joc în desfășurarea lui, de aici încrederea în sfaturile antrenorului de pe margine și în directivele căpitanului de echipă.

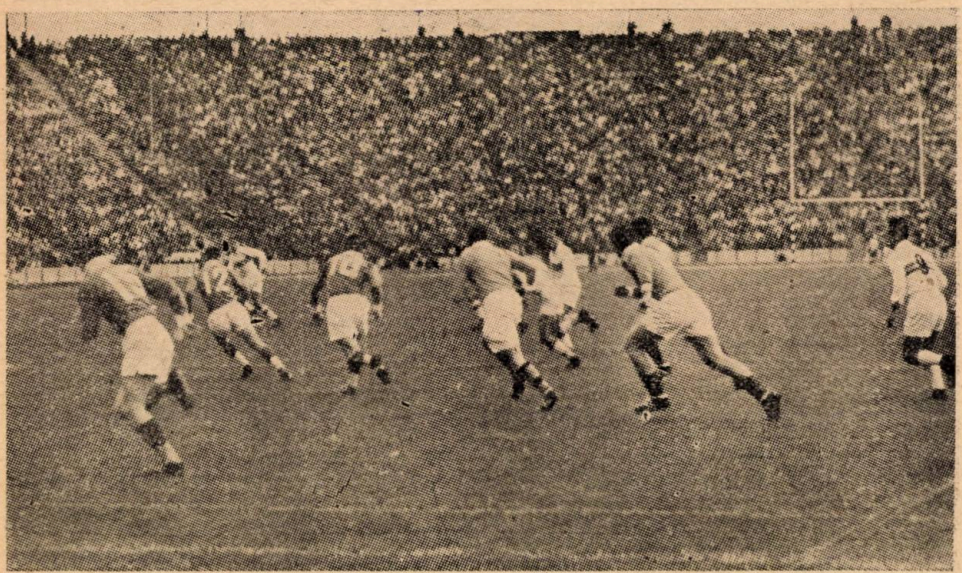
Stadiul actual al dezvoltării rugbiului nostru

Meciul cu Londra și mai ales cel cu Franța a arătat clar momentul de dezvoltare în care se găsește rugbiul romînesc. Pornit cu cîțiva ani în urmă pe drumul cîștigării unui meritat prestigiu pe plan intern și internațional, el a încetat a mai fi un sport anonim, necunoscut maselor și străinilor. Rugbiștii noștri au îndreptățit, cu toate lipsurile manifestate — de care de altfel nu sînt numai ei vinovați — dragostea cu care sînt urmăriți astăzi de un public atît de numeros, precum și respectul de care se bucură peste hotare. Echipa noastră națională a arătat cît de posibil este de a deveni cu adevărat o echipă mare, de valoare europeană și de prestigiu mondial, capabilă să aducă sportului romînesc și patriei noas-

tre victorii şi mai ales aprecieri reale. Acest lucru ni se pare cea mai importantă concluzie a articolului de faţă.

Dar, pentru realizarea acestei completări absolut necesare în desăvîrşirea valorii echipei noastre, este nevoie, aşa cum am mai spus, de îndeplinirea unor sarcini de primă urgenţă. Rugbiul nu mai poate fi privit ca pînă acum. El a intrat într-o nouă etapă de dezvoltare. Nu mai luptă pentru dreptul de a participa la competiţii de mare valoare internaţională ; acest drept şi l-a cîştigat. De aici înainte el luptă pentru afirmarea lui pe acest plan şi pentru aceasta trebuie consolidate bazele lui, spre a nu fi nevoit să se oprească la jumătatea drumului, ca rugbiul italian, german sau cehoslovac. In acest scop trebuie revizuită concepţia de joc şi ridicată la cea a altor echipe naţionale mari. De asemenea, îi trebuie creată o bază de masă. Trebuie dată mai multă atenţie echipelor din provincie, sînt necesare mai multe şi mai valoroase competiţii pentru tineret şi juniori, trebuie reorganizate pe baze reale şi puternice colegiile de antrenori şi arbitri, trebuie mai multă grijă pentru aspectul propagandistic al jocurilor de campionat, trebuie frînată goana colectivelor şi antrenorilor după rezultate obţinute oricum şi încă altele...

Rugbiul nostru este la un moment de răscruce pe care îl poate depăşi numai cu seriozitate, competenţa şi mai ales obiectivitatea tuturor celor ce se interesează şi răspund de viitorul lui. El poate ajunge pe planuri de manifestare care să-l situeze alături de cele mai puternice ţări.



„... componenţii liniei noastre de treisferturi n-au schiţat măcar un atac, deşi uneori fazele de joc i-au pus evident în această situaţie". Fază din meciul R.P.R.—Franţa (15—18) disputat în luna mai pe stadionul 23 August.

Concursul inițiat de revista noastră

Concursul deschis de revista Cultură Fizică și Sport, inițial își motiva rațiunea printr-un singur deziderat: acela de a stimula lectorul competent să intervină cu noutatea opiniei într-o problemă controversată. Și problemele ridicate de concurs nu au fost puține, nu comode, dar accesibile, și de o netăgăduită valoare teoretică și practică.

Se sconta pe o analiză largă a temelor impuse, pe o participare consistentă. Închiderea concursului înregistra însă un număr restrîns de 21 lucrări. Dintre acestea patru tratau tema „Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor de cultură fizică, educație fizică și sport", trei „Efortul mare în antrenament", trei tema „In ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc și cum se manifestă el în educația fizică", patru lucrări „Colectivul sportiv generatorul sportului de masă și de performanță în țara noastră", șase lucrări „Cum explic performanța mea" și o lucrare al cărui autor, dintr-o zeloasă atitudine față de concurs, s-a străduit să răspundă tuturor temelor.

Așadar, cantitativ, așteptările nu au fost îndreptățite. Dar această insuficiență numerică nu a exclus calitatea unor lucrări cărora de altfel li s-au și acordat onorurile concursului.

Nu întîmplător, problema teoretică atît de confuză a noțiunilor fundamentale din teoria educației fizice a fost inclusă în numărul temelor care urmau să primească o dezlegare în concurs. Sub acest aspect, rezultatele au întrecut cele mai îndrăznețe așteptări.

Dintre cele patru lucrări prezente la „start" cu această temă, două se detașează prin concepția, dimensiunile și adîncimea analizei. De altfel acestor lucrări li s-au decernat și premiile de frunte I și II, pe care le-au împărțit egal.

De subliniat că această concluzie a juriului nu echivalează cu un compromis, ea este motivată de seriozitatea studiului ambelor lucrări și de faptul — cel esențial — că ele se completează de o asemenea manieră încît o sinteză durabilă despre subiect nu poate exclude una sau pe cealaltă.

Valoarea lucrărilor se conturează în primul rînd prin concepția tratării subiectelor. Autorii au pornit de la analiza etimologică a termenilor și apoi pentru completarea diferențierii, au căutat dezlegare în teoria noțiunilor din logica formală.

Ambele surse de interpretare își găsesc preocuparea în conținutul celor două lucrări, însă parcă voit autorii își repartizează domeniile atunci cînd analiza se adîncește.

Astfel, prof. C. Tudose îmbrățișează competent aspectul etimologic al termenilor, originea și procesul lor de formare, circulația și sensurile lor multiple etc. Pentru această ilustrare autorul dovedește o riguroasă minuțiozitate științifică în studierea și clasificarea unui bogat material bibliografic. Dar forța interpretării nu este egală pe tot parcursul lucrării. Astfel, cititorul ia cunoștință cu o mulțime de reflecții și definiții despre noțiunile discutate, dar în afară de însușirea lor cronologică el nu întîlnește atitudinea critică de căutare și diferențiere a autorului pentru motivarea concluziilor.

Acestea din urmă nu întotdeauna apar suficient de legate și motivate de argumentarea precedentă. Pentru aceasta autorului i se poate imputa o atitudine obiectivistă, de simplu istoriograf care nu îndrăznește, sau nu-l interesează poziția, cauza, efectul reflecției sau definiției găsite în literatură. Nimeni nu poate contesta însă valoarea documentară a acestui material, dar el nu este

suficient de interpretat. Discutabilă este de asemenea şi atitudinea autorului atunci cînd vorbeşte despre aspectele multiple ale conţinutului noţiunilor. Credem că i se poate imputa că face o confuzie între scopuri şi efecte pe de o parte şi scopuri şi conţinut pe de altă parte. Poate să răspundă autorul unde începe, de exemplu, conţinutul estetic al educaţiei fizice şi unde se învecinează cu cel politic şi fiziologic ?

De la lucrare se aştepta către sfîrşitul ei un răspuns de foarte mult timp căutat : care este interdependenţa între noţiuni ? Răspunsul este însă neterminat. Capitolul respectiv este tratat în grabă şi superficialitatea lui reflectă fără îndoială ignorarea din partea autorului a sprijinului pe care teoria noţiunilor i-l putea da. Sub aspectul acesta, lucrarea prof. Zlate F. Ioan are ascendent, acest capitol constituind punctul ei forte. In rest lucrarea prof. Zlate F. Ioan se distinge printr-o judicioasă sistematizare şi echilibrare a compartimentelor ei.

Mai puţin pretenţioasă, sau mai corect spus, mai puţin pedantă, această lucrare tratează aspectul etimologic al termenilor, intervine critic — cei drept nu totdeauna convingător — în analiza materialului bibliografic, iar dialectica concluziilor ei o face mai puţin discutabilă. Acest fapt se explică şi prin aceea că scheletul lucrării este mai precis, mai limitat şi tot ce-şi propune rezolvă, nu lasă în suspensie, aşa cum se întîmplă uneori în lucrarea cealaltă.

Desigur că aceste observaţii sînt doar cele de ansamblu, şi vin să motiveze aprecierea lucrărilor. Ele nu vor fi singurele, întrucît după publicarea lor se vor naşte discuţii care să ajute în ultimă analiză la înţelegerea mai în adîncime a temei.

Fără îndoială că rostul concursului, prin prezenţa acestor două lucrări la masa juriului, pe de o parte s-a realizat iar pe de altă parte s-a verificat. Dezideratul concursului în mare parte s-a împlinit.

Autorii au contribuţia lor meritorie la continuarea rezolvării acestei probleme de mult deschisă în terminologia noastră.

Teoria educaţiei fizice din ţara noastră prin aceste valoroase lucrări face un pas precis pe drumul maturizării şi afirmării ei.

Premiul III al concursului a fost repartizat lucrării cu tema „Eforturile mari în antrenament" semnată de cuplul prof. Iovănescu C. şi dr. Catina V.

Lucrarea prezintă o ţinută ştiinţifică ca urmare a unei interpretări competente a unui material recent publicat în acest domeniu şi a faptului că reflectă o îndelungată experienţă practică a muncii combinate a medicului şi antrenorului.

De asemenea prezintă valoare practică prin faptul că autorii după ce lămuresc sfera noţiunii de efort mare, fundamentează teoretic şi cu rezultate practice eficienţa eforturilor mari în creşterea capacităţii funcţionale a organismului. O puternică subliniere este făcută de autori în ceea ce priveşte problema aprecierii pragului capacităţii funcţionale a organismului şi problema favorizării refacerii. Publicarea lucrării va aduce concluzii instructive din punct de vedere teoretic şi practic pentru procesul de antrenament.

Menţiune s-a acordat lucrării cu tema „Cum explic performanţa mea" semnată de atletul Söter Ioan.

Pentru orice cititor lectura lucrării campionului nostru la săritura în înălţime este un prilej deosebit de informare şi de încîntare (ţinînd seama de valoarea literară a celor semnate de autor). Paginile lucrării sînt veritabile file de memorii, dar aici este neînţelegerea : autorul nu a prins sensul concursului. Prin aceasta noi nu vrem să negăm rolul reportajului într-o asemenea lucrare dar a păstra caracterul dominant în decursul ei înseamnă a nu se încadra în concurs.

Campionul Söter trebuie să-şi explice performanţa sa sub aspectul muncii metodice, să nu ignoreze latura biomecanică şi fiziologică a evoluţiei rezultatelor lui.

Intr-adevăr în lucrare se găsesc două descrieri ale săriturii prin forfecare dublă şi rostogolire însă insuficient legate de lupta şi căutarea lui pentru o performanţă superioară. Aceste descrieri au doar un caracter didactic şi puţină tangenţă cu analiza pe care subiectul lucrării îl obliga s-o facă.

Noi credem că este vorba de o neînţelegere între ceea ce am dorit noi iniţiind acest concurs şi autor.

Avem convingerea că exigența noastră dacă ar fi fost înțeleasă ar fi fost satisfăcută ținînd seama de priceperea și cunoașterea amănunțită a autorului atunci cînd este vorba de performanța care l-a preocupat un timp atît de îndelungat.

Cea de a doua mențiune a fost acordată lucrării prof. A. Latiș cu tema „În ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc și cum se manifestă el în educația fizică". Pentru decernarea mențiunii s-au purtat discuții susținute în cadrul juriului, care a apreciat străduința autorului de a găsi unele forme de manifestare ale specificului românesc în educația fizică. Autorul nu a reușit însă să atingă decît unele aspecte.

Prin această temă noi urmăream să obținem o analiză a sistemului de educație fizică din țara noastră sub aspectul formației lui, a îmbinării elementelor autohtone cu influențele străine survenite pe parcursul evoluției lui, în ce măsură acestea s-au adaptat sistemului organizatoric și metodic al educației fizice în țara noastră etc.

De asemenea am fi dorit să întîlnim în lucrare o preocupare pentru salturile calitative intervenite în structura organizatorică și în conținutul și metodica desfășurării muncii de educație fizică, precum și o legare și motivare a acestor schimbări în funcție de fenomenele sociale și politice din țara noastră.

Fără îndoială că tema este dificilă, dar așa cum a înțeles profesorul Latiș să răspundă considerăm că este mult prea limitat.

Autorul vede specificul educației fizice din țara noastră prin folosirea elementelor de dansuri naționale în lecția de educație fizică. În sprijinul acestei teze el dă date culese din munca sa pedagogică demonstrînd eficiența introducerii dansurilor naționale în conținutul orelor de educație fizică.

Întrucît nu vorbește despre o muncă generalizată fără îndoială că nu poate fi vorba de specific. Și în al doilea rînd întrebăm pe autor: diferența de specific de exemplu între sistemul de educație fizică din Franța și cel din țara noastră constă numai în aceea că în lecțiile de educație fizică din țara noastră se introduc elemente de dansuri naționale? Fără îndoială că diferențierea și formarea specificului este rezultatul unor îmbinări complexe de orientare, sarcini și mijloace.

Nu contestăm că elementele de dansuri naționale pot fi folosite ca mijloace ale educației fizice, dar ele reprezintă doar un argument în mulțimea altora și nu formează un specific, ci ajută la completarea și precizarea lui. Publicarea lucrării va da posibilitatea cititorului să-și formeze mai bine o opinie.

În cadrul concursului s-au mai menționat și alte lucrări. Iată de exemplu lucrarea „Cum explic performanța mea" semnată de Ghițescu Eugen. Fără să aibă pretenția unui studiu de adîncime, lucrarea exteriorizează o realizare practică putînd fi apreciată și valorificată ca un îndrumător popular pentru învățarea mersului pe bicicletă și care în același timp poate să satisfacă și sfera mobilizatorie, mai bine spus de agitație, pentru îmbrățișarea acestui sport de către masele de tineret.

Tot cu aceeași temă semnează o lucrare și atletul Andrei Demeter. Ținînd seama de pregătirea autorului și de rezultatele obținute de el în atletismul românesc se putea sconta pe o lucrare mai închegată. Se întîlnește în conținutul ei mult material de prisos, ceea ce micșorează din spațiul care trebuia să revină tratării subiectului.

Sînt cîteva aspecte ale metodicii antrenamentului care reține atenția, dar insuficiente pentru a mări valoarea lucrării.

Pentru tema „Colectivul sportiv generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră" o singură lucrare trebuie amintită. Autorul ei prof. Vlădica, ridică probleme multiple de ordin organizatoric, metodic și educativ izvorîte din realitatea vie a colectivului sportiv „Tînărul Dinamovist".

Din această succintă caracterizare a lucrărilor evidențiate rezultă că asemenea concursuri pot deveni un element puternic de agitație și de invitație a maselor de specialiști la discutarea problemelor de ordin teoretic și practic. Cu cît vor fi mai multe opinii, cu atît mai puternică va fi susținerea lor și de aici nu poate rezulta decît bogăția de idei și adevăruri care să onoreze școala românească de educație fizică.

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice
membru în comisia de apreciere a
lucrărilor de concurs

Despre modificările aduse regulamentului concursurilor de sărituri în apă

KLAUS WITTEMBERGER
maestru al sportului

Cum era şi de aşteptat, după Congresul F.I.N.A. din decembrie 1956 de la Melbourne s-au produs o serie de modificări în regulamentul concursurilor de sărituri în apă. Ne-am propus să comentăm modificările esenţiale, pentru a ne da seama în ce măsură contribuie la progresul săriturilor în apă.

După părerea noastră cea mai importantă măsură luată de congres este aceea a introducerii săriturilor obligatorii în concursul de la trambulina de 3 m. Pînă acum era fixată o limită pentru coeficienţii de dificultate (9,5 pentru cele 5 sărituri). În locul acestei limite au fost introduse 5 sărituri obligatorii din cele 5 grupe de sărituri. Aceste sărituri vor fi :

1. Săritură simplă înainte.
2. Săritură simplă înapoi.
3. Săritură răsturnată (Auerbach).
4. Săritură contra trambulinei.
5. Jumătate şurub înainte.

Acestea vor fi executate fie în poziţia întins (a), fie echer (b), fie grupat (c).

Faptul că există sărituri impuse va imprima concursurilor de sărituri un caracter monoton în prima parte a lor, însă spectatorii vor putea urmări mai uşor săriturile şi vor putea aprecia mai just care dintre săritori a executat aceeaşi săritură mai bine. Totodată, săritorii tineri sînt obligaţi prin această hotărîre să execute un program de sărituri de bază care îi ajută enorm în munca lor de pregătire. De asemenea, săritorii cu mai puţină experienţă vor putea participa alături de cei consacraţi (cel puţin în prima parte a concursului), cu şanse de a intra în finală.

Şi iată că am ajuns la o altă prevedere a noului regulament de sărituri : în cazul cînd numărul concurenţilor depăşeşte 16 se vor disputa concursuri eliminatorii, semifinale şi finale. În cazul cînd numărul concurenţilor depăşeşte 8, se vor disputa semifinale şi finale. Toţi concurenţii vor executa în concursul eliminatoriu 3 sărituri impuse, respectiv din grupele I (înainte), III (răsturnat), V (cu şurub), plus una din săriturile liber alese. Săritorii clasaţi pe primele 16 locuri vor continua concursul cu două sărituri închise, respectiv grupele II (înapoi) şi IV (contra trambulinei), plus încă o săritură dintre cele liber alese. Primii

8 clasaţi îşi vor disputa întîietatea în finală executînd cele 3 sărituri liber alese care au mai rămas. Învingător va fi desemnat acela care va totaliza cel mai mare număr de puncte la cele 10 sărituri executate.

Vechiul regulament prevedea că o săritură poate fi executată cu sau fără elan. La congresul F.I.N.A. s-a hotărît însă ca să se dea acelaşi coeficient de dificultate pentru o săritură indiferent dacă a fost executată cu elan sau de pe loc (este vorba numai de concursul de la trambulina de 3 m). Totodată se specifică faptul că arbitrul va puncta săritura ţinînd cont de înălţimea curbei de zbor şi de calitatea execuţiei ce s-ar fi putut obţine executînd aceeaşi săritură cu elan. Cu alte cuvinte, este mai avantajos să se facă săriturile numai cu elan (bineînţeles afară de cele din grupele II şi IV şi cele din grupa V care se execută din poziţia cu spatele spre apă).

In noul regulament se arată că toate săriturile simple în picioare din grupele I (sărituri înainte) şi II (sărituri înapoi) sînt eliminate din tabela A pentru sărituri. Acest lucru era şi de aşteptat, deoarece la nici un concurs internaţional de sărituri nu s-au executat aceste sărituri. Totuşi, în cadrul concursurilor interne şi de juniori ele vor putea constitui şi pe mai departe un bun mijloc pentru ridicarea de noi elemente.

Se ştie că toate săriturile la care intrarea în apă se face mai întîi cu picioarele trebuie să fie executate astfel încît în momentul intrării în apă, braţele să fie lipite de corp. In caz de nerespectare a acestor indicaţii vechiul regulament prevedea doar o scădere a notei. Noul regulament specifică : dacă la acele sărituri la care intrarea în apă se face mai întîi cu picioarele, braţele sînt întinse deasupra capului în momentul intrării în apă, săritura va fi considerată nesatisfăcătoare. Pentru o astfel de săritură se vor acorda cel mult $4^1/_2$ puncte.

Incă o modificare în legătură cu execuţia săriturii este aceea că dacă în timpul unei sărituri concurentul atinge (loveşte) trambulina sau platforma, sau sare lateral faţă de trambulină (deviază), săritura nu poate fi considerată perfect reuşită. Iată deci că noul regulament ia hotărîri şi în privinţa acestor greşeli care pînă acum au fost destul de frecvente (din păcate) şi la noi în ţară, mai ales la săriturile contra trambulinei (grupa a IV-a) şi la saltul răsturnat întins (grupa a III-a).

O modificare în legătură cu săriturile pentru femei : toate restricţiile referitoare la tabela A (sărituri de la trambulina de 3 m) şi tabela B (sărituri de la platforma de 5 şi 10 m) sînt anulate. Deci pot fi executate toate săriturile cuprinse în cele 2 tabele.

Trecem acum la regulamentul concursurilor de sărituri de la platforma de 5 şi 10 m. Aici s-au produs mai puţine modificări decît la regulamentul pentru concursurile de la trambulină. In primul rînd nu există sărituri obligatorii şi rămîne, aşa cum a fost, o limită de coeficient de dificultate (11) pentru cele 6 sărituri care trebuie executate din grupe diferite. Concursurile se vor desfăşura deci ca şi pînă acum (10 sărituri, 6 cu limita de coeficient de dificultate şi 4 fără limită de coeficient). Numai în cazul în care numărul concurenţilor depăşeşte 16 se vor ţine şi aici concursuri eliminatorii şi anume : toţi concurenţii parti-

cipă la concursurile eliminatorii cu 4 sărituri dintre acelea cu coeficient limitat, indiferent de grupă. Primii 16 concurenţi continuă în semifinală cu restul de 2 sărituri cu limită, plus 1 fără limită (la alegere), iar primii 8 concurenţi vor mai executa în finală cele 3 sărituri liber alese care au mai rămas. Cîştigător este acela care a totalizat cel mai mare număr de puncte.

Regulamentul de desfăşurare a concursurilor feminine de sărituri în apă de la platformă nu s-a modificat.

Alte precizări. S-a hotărît că antrenorul unei echipe naţionale nu poate fi propus de ţara respectivă ca arbitru de sărituri. Dacă se constată că un arbitru punctează săriturile în mod nesatisfăcător sau părtinitor, acesta va putea fi înlocuit cu un alt arbitru ; o asemenea schimbare se poate face însă numai la sfîrşitul unei serii sau grupe de sărituri executate de fiecare săritor (exemplu : după ce toţi săritorii au executat cîte 6 sărituri).

Se pot da indicaţii săritorilor numai în timpul dintre sărituri şi nu în momentul cînd ei se află pe trambulină sau platformă.

In ceea ce priveşte coeficienţii de dificultate din tabelele A şi B de sărituri, cîţiva dintre ei au fost modificaţi. Nu putem să reproducem aici întreg tabelul modificat, dar el va apare împreună cu regulamentele la înot, sărituri şi polo, într-o broşură aparte.

Toate aceste modificări şi precizări s-au făcut în folosul săriturilor în apă şi sînt îndreptăţite. Săritorii tineri vor putea să intre mai repede în rîndul celor mai buni şi astfel va creşte în mod simţitor numărul de elemente tinere, ceea ce va duce negreşit la ridicarea nivelului săriturilor în apă din ţara noastră şi pe plan internaţional.

Zece ani de activitate a colectivului sportiv al Școlii medii nr. 1 din Rîmnicul Vîlcea

In luna martie s-au împlinit zece ani de la înființarea Societății de sport, gimnastică și turism, a liceului de băieți din Rîmnicul Vîlcea, premergătoare colectivului sportiv de astăzi. Inițiativa unui grup de elevi, sprijinită de profesorii de educație fizică, a fost încununată de succes. Activitatea societății, continuată cu cea a colectivului sportiv, are un bilanț plin de frumoase realizări.

Considerăm utilă explicarea rezultatelor obținute și — în acest sens — vom arăta în primul rînd că desfășurarea zi de zi a activității sportive nu a fost lăsată exclusiv pe seama profesorilor de educație fizică. A fost angrenat în muncă un activ serios de elevi recrutați de obicei dintre fruntașii la învățătură, dotați cu spirit organizatoric și mai puțin fruntași în activitatea sportivă practică. Astfel, profesorii de educație fizică au fost permanent informați asupra desfășurării activității, ajutînd de cîte ori era nevoie colectivul sportiv. Conducerea școlii a controlat și îndrumat permanent această activitate, care în planul de muncă al directorului ocupa același loc ca toate celelalte activități.

Fiecare competiție la care participau reprezentanți ai colectivului sportiv era analizată în careu, evidențiindu-se și premiindu-se elevii care au obținut rezultate bune. In această muncă de evidențiere și premiere organizațiile de tineret și Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport local au adus o însemnată contribuție prin atribuirea de cupe, plachete și diplome, precum și prin popularizarea succeselor cu ajutorul vitrinelor sportive, radio-amplificării și presei locale. Datorită muncii perseverente și a sprijinului primit, colectivul a reușit să polarizeze în jurul lui activitatea, devenind cu adevărat veriga de bază a muncii.

In ceea ce privește participarea la campionatele școlare, au fost înregistrate succese însemnate, ca urmare a atitudinii sănătoase față de aceste campionate. Astfel, echipa de gimnastică a fost de 6 ori finalistă, în anul 1957 fiind declarată campioană școlară; în alte ocazii această echipă a fost premiată și pentru rezultatele obținute la învățătură, fapt care considerăm că reprezintă un succes deosebit. La atletism, colectivul sportiv al școlii a fost reprezentat în toate finalele, unii dintre elevi ajungînd să obțină rezultate de valoare; în finala Campionatului R.P.R. de cros pe echipe din anul 1955, echipa de juniori a școlii a ocupat locul I. La schi, echipa școlii a ocupat locul IV în finale. Echipele de jocuri sportive (volei, baschet, oină) au constituit întot-

deauna adversari puternici pentru celelalte finaliste, ocupînd la fiecare ediţie locuri fruntaşe. Un alt succes în concursurile şcolare îl constituie ocuparea locului I pe ţară la concursul de dansuri populare organizat de Ministerul Învăţămîntului.

In ceea ce priveşte participarea la alte competiţii, echipa de fotbal a cîştigat trei ani consecutiv campionatele districtuale; echipele de baschet, volei şi handbal au fost în mai multe rînduri campioane regionale. In sfîrşit, diferite selecţionate regionale au cuprins în mai multe rînduri elevi ai şcolii.

Participarea la competiţiile de mase şi trecerea normelor G.M.A. constituie şi ele realizări de seamă. Colectivul sportiv a avut întotdeauna reprezentanţi (atît la sporturile individuale cît şi la cele pe echipe) în fazele finale ale competiţiilor de mase. Numărul purtătorilor insignei G.M.A. a depăşit în fiecare an prevederile, uneori chiar cu 250%.

De asemenea, s-au organizat în fiecare an excursii de 8—11 zile, care cuprindeau în itinerar numeroase centre economice, culturale şi sportive ale ţării. Cu acest prilej elevii au putut urmări procesul de producţie în fabricile şi uzinele din principalele ramuri industriale, au vizitat muzee şi expoziţii, îmbogăţindu-şi mult cunoştinţele. In foarte multe din aceste oraşe, echipele şcolii au susţinut întîlniri amicale de baschet, volei şi handbal cu echipe ale şcolilor din localităţile respective.

In ceea ce priveşte întîlnirile sportive amicale, în afara celor disputate în deplasare, cu ocazia diferitelor excursii, au fost invitate diverse echipe de atletism, baschet, volei, handbal şi gimnastică ale unor şcoli medii (între care şi ale S.M.T.C.F.), care au susţinut întîlniri cu echipele şcolii sau au dat demonstraţii cu caracter sportiv. Au mai avut loc demonstraţii ale Institutului de Cultură Fizică şi ale unor sportivi fruntaşi.

Sprijinul acordat Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport din localitate prin cadrele de arbitri şi instructori voluntari, prin efectuarea unor demonstraţii cu ocazia zilelor festive, prin popularizarea unor ramuri de sport cu ocazia deplasărilor în diverse localităţi din regiune, prin munca voluntară prestată în vederea amenajării de baze sportive, a avut un caracter permanent şi bine organizat.

In anul 1947 colectivul sportiv dispunea doar de o sală de gimnastică foarte slab înzestrată, iar astăzi dispune de un teren de baschet cu instalaţie pentru disputarea jocurilor în nocturnă, două terenuri de volei, o sală de gimnastică cu toată aparatura necesară practicării gimnasticii sportive, cu instalaţii de volei şi baschet, baie şi două vestiare. Clubul colectivului sportiv are zece mese de şah şi două de tenis, este foarte bine îngrijit şi frecventat zilnic de dimineaţa pînă seara. In imediata apropiere se află magazia de materiale şi echipament, bine dotată, precum şi cancelaria profesorilor de educaţie fizică.

Un însemnat ajutor pentru crearea bazei materiale corespunzătoare l-au constituit munca voluntară şi grija pentru păstrarea în bune condiţii a materialelor şi bazelor sportive. Procurarea materialelor a fost

de asemenea uşurată datorită fondurilor realizate din diversele serbări date de elevii şcolii.

Fără îndoială că succesele obţinute nu au trecut neobservate. Forurile competente au evidenţiat şi premiat în foarte multe rînduri perseverenţa în muncă, buna organizare a competiţiilor şi pregătirea temeinică a elevilor membri ai colectivului sportiv.

PETRE DARIE
profesor la Şcoala medie nr. 1 Rîmnicul Vîlcea

La capătul unui an rodnic

Conducerea Institutului de Cultură Fizică a luat iniţiativa organizării în ziua de 3 iunie — cu ocazia încheierii cursurilor anului universitar 1956—57 — a **„zilei porţilor deschise"**. Scopul acesteia a fost de a permite tuturor celor care sînt legaţi de mişcarea de cultură fizică, cunoaşterea celor mai reprezentative aspecte ale activităţii Institutului. Fără îndoială că iniţiativa a avut efecte pozitive, programul reuşind să îmbine utilul cu plăcutul, atît pentru cadrele didactice, administrative şi studenţi pe de o parte, cît şi pentru cei dinafara institutului pe de altă parte.

In luna noiembrie a acestui an se vor sărbători 35 ani de la înfiinţarea institutului; în acest sens, putem considera „ziua porţilor deschise" drept un eveniment prevestitor, de bun augur. Spunem acest lucru nu numai sub impresia reuşitelor programe cultural-sportive — programe care sperăm că vor deveni tradiţionale — ci, mai ales, sub impresia pe care ne-a lăsat-o vizitarea micilor expoziţii organizate de catedrele de specialitate prin cabinetele metodice respective. Bogăţia materialelor metodice şi tehnice expuse a făcut dificilă vizitarea conştiincioasă a tuturor catedrelor în dimineaţa afectată acestui scop; este uşor de înţeles, dacă luăm în considerare numărul mare de lucrări efectuate în cadrul catedrelor, atît de cadrele didactice cît şi de studenţi, materialele documentare, planşe ajutătoare etc. De altfel, acesta este motivul pentru care vom fi nevoiţi a ne rezuma la trecerea în revistă a celor mai reprezentative puncte din activitatea fiecărei catedre.

Catedra de anatomie. Remarcăm lucrarea colectivului catedrei cu privire la miologia funcţională, planşele şi mulajele, precum şi unele caiete de studiu individual ale studenţilor extrem de frumos întocmite.

Catedra de atletică grea. Deosebit de interesante ni s-au părut filmele cuprinzînd kinograme ale unor halterofili şi luptători de valoare mondială, unele lucrări de an ale studenţilor, precum şi o culegere de exerciţii pentru dezvoltarea fizică generală.

Catedra de atletism. Amintim bibliografia de specialitate cuprinzînd lucrări rare, fişierul bibliografic perfecţionat şi — ca realizare a unui vechi deziderat — cursul catedrei.

Catedra de biochimie şi fizică. Mai valoroase pot fi considerate lucrările catedrei din ciclul privind metodele de determinare a oboselii pe cale biochimică, precum şi lucrările în vederea alcătuirii cursului catedrei.

Catedra de cultură fizică medicală. De o deosebită utilitate ni s-au părut planşele documentare privind practica gimnasticii articulare şi cursurile catedrei.

Catedra de fiziologie. In afară de lucrările studenţilor şi un nou oscilograf catodic pentru înregistrarea curenţilor de acţiune, trebuie să remarcăm publicarea de către revista italiană „Minerva Medica" — într-un număr dedicat medicinei romîneşti — a unei lucrări de cercetare ştiinţifică întocmită de prof. dr. Fl. Ulmeanu (şeful catedrei de fiziologie) în colaborare cu dr. E. Mesteş.

Catedra de gimnastică. Ţinem să subliniem aparatele de determinare a efortului depus în gimnastica la aparate concepute în urma unei laborioase activităţi de lectorii I. Mayer şi R. Podlaha; alcătuirea ansamblului olimpic executat la Melbourne (lector Ioana

Mănescu), desenele şi planşele didactice şi documentare (în special cele executate de asistent C. Bedö).

Catedra de igienă şi control medical. Remarcăm aparatura de determinare a mediului şi de determinare somatică, planşele şi lucrările efectuate în cadrul catedrei.

Catedra de înot şi sporturi nautice. Deosebit de interesante ni s-au părut numeroasele kinograme expuse: de asemenea, lucrările efectuate în cadrul catedrei şi colaborările la diverse publicaţii de specialitate

Catedra de istoria şi organizarea culturii fizice. Din cele expuse ţinem să evidenţiem biblioteca, atît din punct de vedere al calităţii lucrărilor cît şi din punct de vedere al sistemului de organizare, numeroasele fişe bibliografice cuprinzînd extrase precum şi cursul catedrei (care se află sub tipar).

Catedra de jocuri sportive. Subliniem în mod deosebit materialele cercurilor ştiinţifice studenţeşti, manualul cuprinzînd problemele antrenamentului în jocurile sportive, lucrarea cu privire la specializarea timpurie în jocurile sportive, precum şi culegerea de exerciţii dinamice şi complexe pentru instruirea în condiţii cît mai apropiate de joc.

Catedra de pedagogie. Menţionăm materialul documentar bogat şi fişierul bibliografic, materialele didactice şi colaborările la publicaţiile de specialitate.

Catedra de psihologie. Demne de a fi remarcate ni s-au părut aparatele proiectate şi executate de lector M. Epuran, în special instalaţia de studiere a reflexelor condiţionate cu reprezentarea automată a stimulilor.

Catedra de teoria şi metodica educaţiei fizice. Ca realizări deosebite ale catedrei considerăm filmul unei lecţii, materialele în legătură cu gimnastica în producţie precum şi colaborările la publicaţiile de specialitate.

Catedra de schi. Remarcabile sînt lucrările catedrei cu privire la metodica antrenamentului prin eforturi mari şi metodica învăţării, cursul catedrei, precum şi numărul mare de kinograme; de asemenea trebuie să amintim de afişul de popularizare a schiului editat în colaborare cu Ministerul Învăţămîntului şi Culturii.

★

Vizitarea cabinetelor metodice şi studierea atentă a celor expuse constituie fără îndoială un ajutor preţios pentru orice specialist în domeniul culturii fizice. Latura cea mai importantă a organizării acestei acţiuni considerăm însă că este alta: se poate aprecia nivelul actual al tehnicii şi metodicii culturii fizice din ţara noastră. Tocmai pentru acest motiv organizarea cu mai mare amploare a acestor cabinete metodice pentru o anumită perioadă de timp, în care să se dea din nou posibilitatea de a le vizita, ni se pare a fi necesară.

În încheiere ne exprimăm satisfacţia pentru reuşita organizării „zilei porţilor deschise", în speranţa că ea nu va constitui un fenomen izolat şi că în toamnă, cu ocazia a 35 ani de la înfiinţarea institutului, vom putea revedea valoroasele materiale care ilustrează activitatea din Institutul de Cultură Fizică.

GH. RUSSU ŞIRIANU

Manifestaţie artistico-sportivă

Duminică 2 iunie a.c., în sala sporturilor Floreasca din Capitală, alături de numeroşi părinţi, profesori de educaţie fizică, reprezentanţi ai corpului didactic şi ai Ministerului Învăţămîntului, am fost martorii unei adevărate demonstraţii de îndemînare şi măiestrie.

Organizată de secţia de învăţămînt a Sfatului Popular al Capitalei, „serbarea artistico-sportivă" desfăşurată în sala Floreasca şi apoi la Arenele Libertăţii, a reunit echipele fruntaşe ale şcolilor de 7 ani şi medii din Bucureşti.

Am admirat deopotrivă îndemînarea, graţia şi vioiciunea executanţilor, imaginaţia şi străduinţa profesorilor pentru alegerea celor mai potrivite mişcări vîrstei şi sexului, cît şi combinarea acestora într-o armonie plăcută, completate de aspectul costumelor care au constituit o adevărată desfătare a ochiului.

Din cele 24 de exerciţii şi ansambluri prezentate, remarcăm ca foarte utile şi instructive jocurile distractive şi sări-

turile libere la aparate executate de elevii Școlii medii nr. 4, sub conducerea prof. Valentin Orășanu cît și piramidele executate de elevii Școlii medii nr. 17 sub îndrumarea prof. Dan Popescu.

Grația și armonia mișcărilor pe care ți le oferă gimnastica artistică, le-am urmărit în exercițiile cu băsmăluțe prezentate de elevele Școlii de 7 ani nr. 117 (prof. Elena Lazăr), în exercițiile cu eșarfe executate de elevele Școlii medii nr. 16 (prof. Elvira Chivulescu) și în programul prezentat de elevele Școlii sportive de elevi, secția gimnastică artistică (prof. Ana Ilie).

Preocuparea profesorilor de a găsi forme originale de prezentare și a aduce lucruri noi, plăcute și atractive pentru copii în alcătuirea programelor a fost răsplătită cu vii aplauze din partea celor prezenți la aceste demonstrații. Dintre acestea amintim programul Școlii de 7 ani nr. 97 (prof. Bardoși Maria) care a cuprins exerciții executate de băieți, simbolizînd aruncarea discului, exerciții cu panglici executate de elevele Școlii de 7 ani nr. 95 (profesor Dvorjak Rita) și exercițiile cu corzi și arcuri de flori executate de elevele Școlii medii nr. 2 Militari (prof. Teutu Maria).

Profesoara Grand Niculina de la Școala de surdo-mute, — folosind un procedeu original de a transmite comenzile colectivului de executante (prin vibrațiile podelei produse de lovirea acesteia cu piciorul) — a realizat un foarte reușit program de gimnastică acrobatică și un program de exerciții cu măciuci cu elevele acestei școli.

Alternanța gimnasticii artistice cu gimnastica sportivă (exerciții la aparate și la sol categoria juniori, categoria a III-a și a II-a, executate de elevii Școlii sportive de elevi — prof. Elvira Chivulescu și Robert Podlaha), introducerea unor demonstrații de judo și lupte clasice (executate de elevii școlilor medii „I. L. Caragiale" și Școala nr. 12 „Spiru Haret", pregătite de prof. Fl. Frazzei și A. Ionescu ca și dansurile populare românești prezentate de elevele Școlii nr. 22 sub conducerea prof. Elena Busuioc în încheierea serbării, au contribuit la varietatea și reușita programului.

Deși cu acest prilej au fost prezentate numai o parte din mijloacele de realizare a educației fizice în școală, ne-am dat seama încă o dată de bogăția și varietatea acestor mijloace care asigură copiilor o dezvoltare fizică armonioasă și o sănătate perfectă.

ȘT. T.

Bibliografie

KULTURA FIZYCZNA nr. 8/1956 — VARȘOVIA

Partea metodico-științifică. „Analiza turneului de polo pe apă din cadrul celei de a II-a ediții a J.M.U. pe baza unei observații organizate (partea I)" de Jan Pudlo; „Observații cu privire la detentă și tehnica săriturii în înălțime" de Karol Hoffmann; „Studiu asupra conținutului învățămîntului în școlile superioare de cultură fizică (partea a II-a)" de Waclaw Gniewkowski.

Tribuna medicului sportiv. „Contuziile sportive la tineretul școlilor superioare" de Willibald Rzicha și Wincenty Wroblewski.

Din experiența U.R.S.S. și a țărilor de democrație populară. „Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv (partea I)" de Jaromir Fric și Jaroslav Melka.

Diverse. „Despre necesitatea și posibilitățile cercetărilor rolului educației fizice în formarea disciplinei conștiente a elevilor" de Wanda Delawska, Janina Hryniewicka, Janina Kutzner; „Cultura fizică și sportul în China Nouă" de Cai-Szu-Fan; „Patru ani de studiu fără frecvență pe lîngă Academia de Educație Fizică" de Jan Sipowicz.

Trecerea în revistă a publicațiilor.

Cronica sportivă.

KULTURA FIZYCZNA nr. 9/1956 — VARȘOVIA

Partea metodico-științifică. „Analiza turneului de polo pe apă din cadrul J.M.U. (partea a II-a)" de Jan Pudlo; „Proba de comparație a metodelor de învățarea

săriturilor în înălţime" de Zenon Wazny; „Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv (partea a II-a)" de Jaromir Fric şi Jaroslav Melka; „Metoda contemporană a antrenamentului sportiv" de N. G. Ozolin

Tribuna medicului sportiv. Rolul şi activitatea medicului sportiv în tehnica educaţiei fizice" de Józef Szvec.

Diverse.

Cronica sportivă.

KULTURA FIZYCZNA nr. 10/1956 — VARŞOVIA

Jubileul prof. dr. Zygmunt Gilewicz (Decanul Academiei de Educaţie Fizică în R.P.R., decorat pentru 50 ani de activitate în domeniul medicinii).

Partea metodico-ştiinţifică. „In problema raţionalizării programelor şcolare de educaţie fizică precum şi a cercetărilor medicale legate de aceasta" de Zygmunt Gilewicz; „Statura corpului şi funcţionarea organismului uman" de Napoleon Wolanski; „Filmul — mijloc indispensabil de perfecţionare sportivă" de Otto Finski; „Ce a adus reforma Ministerului Invăţământului în problema numărului de ore de educaţie fizică în învăţământul mediu" de Józef Baczkowski.

Tribuna medicului sportiv. „Pregătirea pentru învăţarea de a umbla în urma paraliziei complete a ambelor extremităţi inferioare la copii după maladia lui Heine-Medina" de Maria Musur; „Realizările din ultimii zece ani în domeniul publicaţiilor de medicină sportivă" de Wladyslaw Czerucki.

Diverse. „Cum trebuie reformat sportul şcolar" de Józef Topisz; „Organizarea sportului şcolar" de Marian Krawczyk; „Campionatele mondiale de scrimă juniori — Luxemburg 1956" de Zbigniew Czajkowski.

Din viaţa organizaţiei.

Cronica sportivă.

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR — nr. 2 februarie 1957 — BERLIN

Convocarea celei de a VI-a plenare a consiliului ştiinţific.

Teoria şi practica sportului. „Despre antrenamentul copiilor şi tineretului la atletism" de dr. G. Thiess; „Experienţa mea în munca de antrenament la atletism cu copiii, din punctul de vedere al specializării timpurii" de F. Drechsel; „Concluzii asupra sezonului competiţional în anul olimpic şi propuneri pentru munca viitoare în patinajul viteză (II)" de H. Haase; „Poziţia corpului la patinaj şi skating (patinaj cu roţile)" de W. Hartung; „Antrenamentul de sală al înotătorului de performanţă, în perioada pregătitoare" de G. Lewin; „Despre tehnica şi antrenamentul de iarnă al săritorilor cu prăjina" de K. H. Balzer.

Articole de medicină sportivă. „Forţa musculaturii scheletului şi posibilităţile ei de adaptare la eforturi mărite" de dr. Th. Hettinger; „Rolul oboselii şi odihnei în procesul de antrenament" de prof. dr. W. Missiuro.

Ştiri şi cronici. „La cea de a 60-a aniversare a profesorului Arno Arnold" de dr. K. Tittel; „Cea de a V-a şedinţă de lucru a Comisiei pentru sportul de masă — octombrie 1956" de E. Hampel; „Sesiunea Comisiei „Istoria şi organizarea culturii fizice" — noiembrie 1956" de dr. W. Eichel.

Discuţii. „Sportul ca mijloc de menţinere a sănătăţii" de dr. G. Pohle; Referate asupra articolelor de medicină sportivă — semestrul I 1956.

Bibliografie. Articole de medicină sportivă publicate în 1955 — partea a III-a de dr. K. Tittel.

Sumarul revistelor teoretice de sport străine — aprilie-iunie 1956.

Sumarul revistelor de sport germane — noiembrie-decembrie 1956.

---

1. P. 2, c. 1792

Alergător cu start rapid

Ca o continuare a celor expuse în nr. 6 al revistei noastre, am ales pentru acest număr kinograma lui Mircea Pop, care este unul dintre sprinterii noştri cu startul cel mai rapid. El are record personal pe 100 m 10,6 sec, iar anul acesta conduce în lista rezultatelor cu 10,7 sec. Cu toate că înălţimea lui este sub 170 cm nu mai putem spune că este scund deoarece Murchison de exemplu măsoară numai 157 cm (de fapt problema „tipului constituţional" este depăşită prin numărul excepţiilor). Mircea Pop are la start o frecvenţă deosebită şi de obicei conduce în prima parte a curselor. Încă nu are pusă la punct alergarea lansată, dar credem că în curînd totul va fi în ordine şi performanţele vor progresa.

Văzut din profil, de unde orice spectator caută să urmărească pasionanta cursă a celor mai rapizi alergători, Mircea Pop demonstrează în imaginile 1—9 un start bun. O ţişnire puternică, anticipată şi ajutată de lucrul braţelor (imag. 2) şi avîntarea piciorului din spate (imag. 3). Încă din primele momente (imag. 2) apare încrucişarea axei bazinului cu cea a umerilor ca urmare a rotării acestora în jurul axului longitudinal, dezvăluind o cauză care nu poate avea ca efect decît pierdere de timp. În această fază se recomandă o blocare (în limita necesităţii) a centurii pelviene şi scapulare pentru a putea evecuta cu maximum de vigoare acţiunile startului. În imaginea 4 se observă o împingere completă a piciorului din faţă (din poziţia de plecare), dar şi existenţa unui unghi în regiunea bazinului. Acest lucru se întîmplă destul de frecvent la sprinteri şi este o urmare a faptului că forţa degajată de alergător este mai mică decît cea necesară ridicării centrului general de greutate pe o linie ascensională (de la nivelul pe care îl are centrul general de greutate în poziţie de start pînă la cel din alegare lansată şi care este executată de obicei pe primi 20—40 m ai cursei). Se remarcă acţiunea degajată şi amplă a piciorului oscilant (imag. 5—6). La o observare mai atentă, apar evidente legănările laterale ale umerilor (imag. 6—8). Poziţia trunchiului rămîne aplecată iar la braţe se remarcă o uşoară asimetrie în amplitudine şi poziţie (imag. 6 şi 8) în special pentru cel stîng, care poate indica faptul că nici picioarele nu lucrează cu aceeaşi intensitate şi amplitudine. Primul pas este executat aproape fără fază de zbor (imag. 4) ceea ce denotă o bună frecvenţă şi forţă a picioarelor.

Să dezvăluim acum spectatorilor unele aspecte care scapă ochiului. Filmat din spate (imag. I—X) într-o cursă de 11,1 sec (2,8 sec la 20 m) se vede că Mircea Pop este puţin surprins de pocnetul pistolului şi acest lucru îi accentuează greşelile pe care încă le mai are la start. Faptul că urmele primilor paşi sînt puţin laterale faţă de linia de alergare care trece printre blocurile de start este socotit ca ceva necesar aici unde se efectuează un lucru mecanic de aproape 4 cai putere (după unele calcule efectuate în cercetările de specialitate). Se ştie însă că un alergător bun ajunge numai după 3—5 paşi să calce pe această linie.

Chiar de la ţişnire se văd legănările laterale (imag. IV ; VII ; X) care atrag călcături mai laterale ca de obicei (imag. V ; VII ; IX ; X) şi — ceea ce este mai grav — cu vîrful piciorului mult în afară (imag. VI ; VII ; IX ; X). Cedarea pistei sub cuie (imag. VIII) agravează situaţia şi Pop ajunge să facă cîţiva paşi pe marginea culoarului (imag. X).

Prin aceste legănări se ajunge la o serie de efecte negative : forţa depusă se descompune pierzîndu-se astfel din rezultatul ei atît de necesar ; centrul general de greutate parcurge un drum mai lung decît cei 100 m ai cursei (de fapt în mod normal el parcurge cam 103 m) ; în consecinţă se pierde timp.

Credem că acestea sînt greşeli ale perioadei de început de sezon, care se vor corecta prin cantitatea mai mare de repetări dar mai ales prin finisarea tehnicii şi atunci rezultatul nu va întîrzia să se îmbunătăţească.

Vezi kinogramele pe cop. IV-a

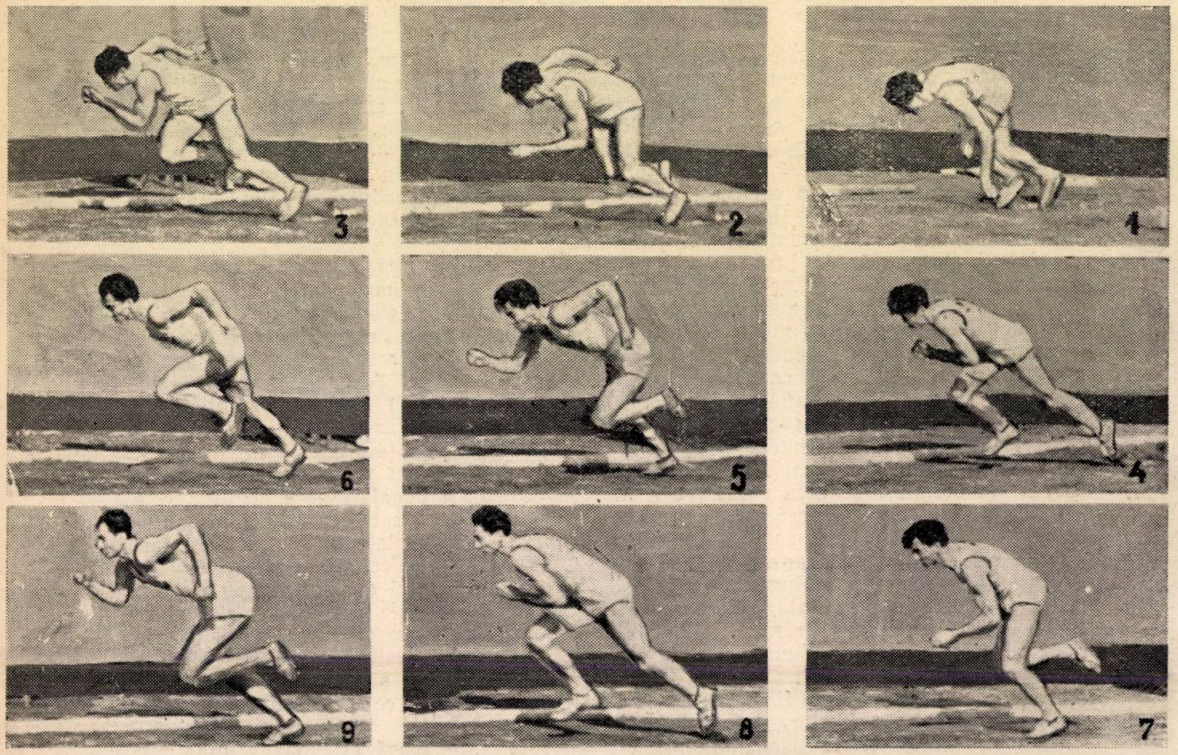
GH. ZIMBREŞTEANU

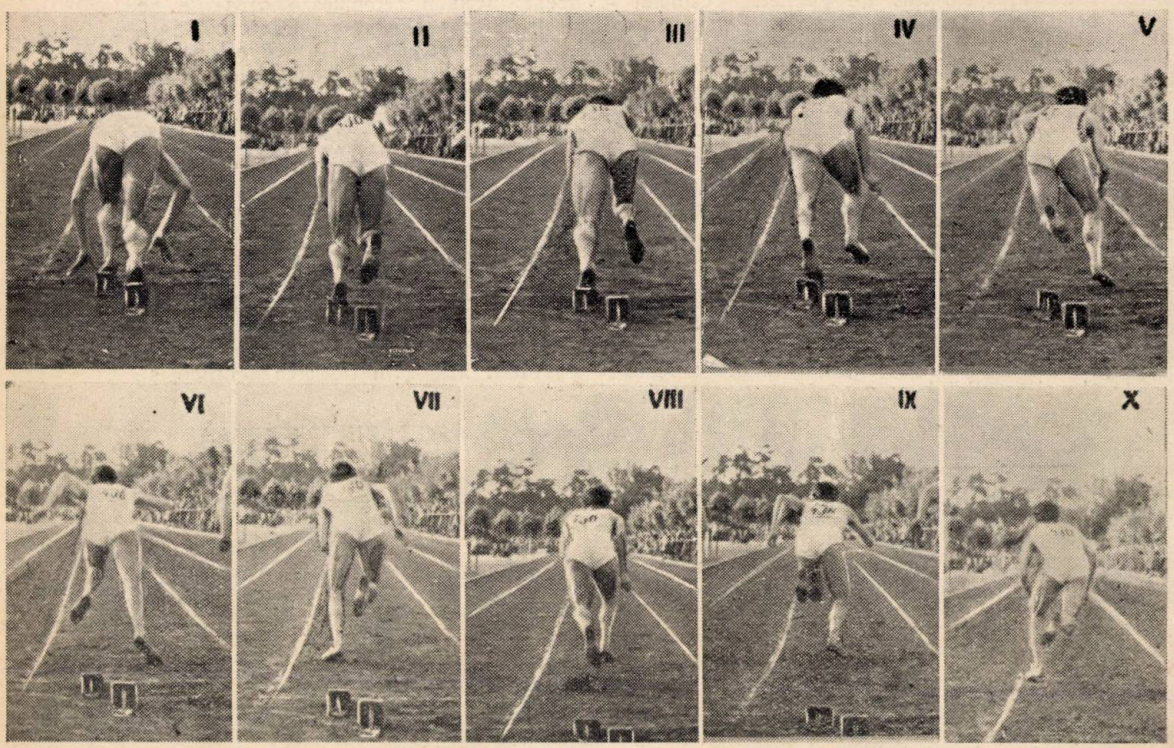
COLEGIUL DE REDACŢIE :

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrăşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

3 LEI

Alergător cu start rapid





CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X

8

1957

CUPRINS

* * * Poporul nostru merge neabătut pe drumul deschis de 23 August 1944. 449

* * * Hotărîrea Comitetului Central al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R. 450

I. ZLATE : Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor : „cultură fizică", „educație fizică" și „sport". 455

IOANA VILCU : Substratul muscular al deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară. 465

I. KUNST : Noi aspecte ale instruirii tactice în handbal. 647

D. PLOMARITIS : Utilizarea diferitelor „prize" condiționează execuția tehnică corectă a loviturilor de tenis. 486

F. FRAZZEI : Un nou sport în țara noastră : Judo. 494

C. BEER : Elemente simple din gimnastica sportivă în ajutorul înotului de performanță. 504

C. TUDOSE : Necesitatea unui lexicon sportiv românesc. 507

CARȚI NOI : „Performanță și personalitate" de V. Ludu 512

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Наш народ неуклонно идём по дороге, открытой 23 августом 1944. 449

* * * Постановление Ц. К. Румынской Рабочей Партии и Совета Министров Р. Н. Р. по повоу реорганизации физкультурного движения и спорта в Р. Н. Р. 450

И. ЗЛАТЕ : Содержание, сферу и взаимная зависимость понятий „физическое воспитание" и „спорт". 455

И. ВЫЛКУ : Обьяснение физических недостатков у детей школьного возраста в связи с изменениями в мускулах. 465

И. КУНСТ : Новое в обучении тактике ручного мяча. 476

Д. ПЛОМАРИТИЕ : Ппименение различных „хватов" обуславливает правильное техническое выполнение ударов в теннисе. 486

Ф. ФРАЗЗЕЙ : Новый вид спорта в нашей стране : Жудо. 494

К. БЕЕР : Простые элементы спортивной гимнастики в помощь рекордного плавания. 504

К. ТУДОСЕ : Настойчивая надобность в румынском спортивном словаре. 507

НОВЫЕ КНИГИ : „Достижение и личность" Вирджила Луду. 512

SOMMAIRE

* * * Notre peuple va fermement en avant sur la voie ouverte par le 23 Août 1944. 449

* * * La decision du C.C. du Parti Ouvrier Roumain et du Conseil des Ministres de la R.P.R. concernant la réorganisation du mouvement de culture physique et sport de la R.P.R. 450

I. ZLATE : Le contenu, la sphère et l'interdépéndance des notions : „culture physique", „éducation physique" et „sport". 455

I. VILCOU : La cause musculaire des déficiences physiques chez les enfants d'âge scolaire. 465

I. KUNST : Nouveaux aspects de l'instruction tactique au handball. 476

D. PLOMARITIS : L'utilisation des differentes „prises" — condition de l'execution technique correcte des coups au tennis. 486

F. FRAZZEI : Un nouveau sport dans notre pays : le Judo. 494

C. BEER : Elements simples de gymnastique sportive à l'aide de la nage de pérformance. 504

C. TUDOSE : La nécessité d'un dictionnaire sportif roumain. 507

NOUVEAUX LIVRES : „Performance et personnalité" par V. Ludu. 512

COLEGIUL DE REDACȚIE :

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obrașcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Cultura fizică şi sport. - Testnevelés és sport.

1957., 8. szám.

Tartalom: Oldal:

Népünk szilárdan halad az 1944. augusztus 23-án megnyitott uton.....449
A Román Munkáspárt Központi Bizottságának és a Román Népköztársaság minisztertanácsának rendelete a Román Népköztársaság testnevelési mozgalmának és sportjának ujjászervezéséről.....450
I. Zlate: A "testnevelés" és a "sport" fogalmának tartalma, köre és kölcsönös összefüggése.....455
I.Vilcu: A testi fogyatékosságok magyarázata az iskolás koru gyermekeknél az izmokban történő változásokkal kapcsolatban.....465
I. Kunst: Ujdonság a kézilabda technikájának oktatásában.....476
D. Plomaritis: A különböző fogások alkalmazása az ütések helyes elvégzéséhez segitséget nyujt a tenniszben.....486
F.Frazzei: Uj sport országunkban, a dzsudó.....494
C. Beer: A sporttorna egyszerü elemei a rekorduszás segédeszközeként.....504
C. Tudose: Egy román sportszótár szükségessége..507
Uj könyvek: V. Ludu: Teljesitmény és személyiség.....512

17

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 8 — 1957**

Poporul nostru merge neabătut pe drumul deschis de 23 August 1944

Pentru a treisprezecea oară patria noastră va îmbrăca în curînd haină de sărbătoare. Munca milioanelor de constructori ai unei vieți noi va închina iarăși imn de slavă marii sărbători, glorioasei armate sovietice eliberatoare, luptătorilor care sub steagul partidului au doborît acum treisprezece ani regimul dictatorial fascist.

Imediat după eliberare, mobilizînd în jurul său toate forțele patriotice, partidul a pornit bătălia pentru cucerirea puterii, pentru transformarea revoluționară a țării. Reformele structurale care au avut loc au creat premisele trecerii la construirea socialismului. Economia noastră națională are astăzi o bază solidă, industria grea — chezășie a dezvoltării agriculturii și industriei ușoare. Crearea sectorului socialist în agricultură constituie de asemenea una din cele mai mari transformări revoluționare.

Făcînd bilanțul anilor care au trecut de la 23 August 1944 poporul muncitor este mîndru de succesele sale. Intr-o perioadă istorică atît de scurtă țara noastră s-a transformat dintr-o țară înapoiată, anexă agrară și sursă de materii prime pentru occident, într-o țară industrial-agrară în plină dezvoltare.

Cultura, știința, arta sînt în plină înflorire, reflectînd transformările produse în acești ani în țara noastră. Cultura fizică, parte integrantă a revoluției culturale, cunoaște un ritm de creștere fără precedent în istoria noastră. Mărturie stau rezultatele strălucite obținute de sportivii romîni în cadrul diferitelor competiții internaționale de mare amploare și îndeosebi în cadrul celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice de la Melbourne.

Pe plan internațional țara noastră s-a dovedit a fi un factor activ în lupta pentru menținerea și consolidarea păcii.

Recent, la sesiunea Consiliului Mondial al Păcii care a avut loc la Colombo, delegația romînă a avut o contribuție activă în dezbaterea problemelor vitale. Adunările însuflețite care au avut loc în toată țara au ilustrat încă o dată că poporul nostru muncitor este un vajnic luptător pentru cauza păcii.

Poporul nostru merge neabătut pe drumul deschis de 23 August 1944. Cuceririle lui de pînă acum sînt un îndemn pentru dobîndirea unor noi victorii. Strîngînd rîndurile sub steagul partidului, vom desăvîrși mersul nostru spre socialism.

HOTĂRÎREA

Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn și a Consiliului de Miniștri al Republicii Populare Romîne cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din Republica Populară Romînă

Cultura fizică, ca parte integrantă a culturii socialiste, constituie un important mijloc de întărire a sănătății oamenilor muncii, de creștere a unei generații viguroase capabile să îndeplinească în bune condițiuni măreţele sarcini de construire a socialismului, de apărare a cuceririlor regimului nostru democrat-popular și de strîngere a relațiilor de prietenie între poporul romîn și popoarele altor țări în vederea menținerii și consolidării păcii.

Activitatea de cultură fizică s-a desfășurat în ultimii ani pe baza hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din iunie 1949. Aplicînd în mod creator experiența înaintată a culturii fizice sovietice și experiența acumulată în decursul anilor de mișcarea de cultură fizică din țara noastră s-au obținut în această privință importante succese.

Astfel, față de 400.000 membri în 1950, la sfîrșitul anului 1956 mișcarea de cultură fizică și sport număra peste 990.000 membri dintre care peste 250.000 femei. Peste 900.000 de insigne „Gata pentru Muncă și Apărare" au fost cucerite de cetățenii Patriei noastre.

Numai în anul 1955, marile acțiuni sportive de masă ca : Spartachiada sindicală, Spartachiada de iarnă a satelor, concursurile sportive de vară ale tineretului, campionatele școlilor medii și universitare, au cuprins peste 2 milioane de participanți. Numărul celor care practică turismul este de peste 2.000.000.

În anii regimului democrat-popular au fost pregătite numeroase cadre sportive și s-au amenajat pentru principalele ramuri de sport un important număr de baze sportive. Datorită acestui fapt, numărul sportivilor fruntași a crescut simțitor. Sportivii noștri au cucerit numeroase titluri de campioni olimpici și mondiali și au reușit să ocupe multe locuri în ierarhia mișcării sportive mondiale și europene aparînd cu cinste culorile patriei noastre.

Succesele obținute au fost posibile datorită îndrumării și sprijinului de zi cu zi dat de partid și muncii depuse de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, sindicate, U.T.M. și activul voluntar al mișcării sportive.

★

Pe lîngă rezultatele obținute în activitatea de cultură fizică și sport din țara noastră, mai există încă o serie de lipsuri.

Cultura fizică nu a căpătat încă un caracter larg de masă. S-a neglijat aspectul recreativ și atractiv al mișcării sportive. Nu este organizată încă educația fizică a copiilor de vîrstă preșcolară, educația fizică în parcuri de cultură și odihnă, iar la sate mișcarea sportivă este încă slabă și se desfășoară ruptă de activitatea culturală de masă.

Educația fizică a tineretului școlar și mai ales a elevilor din școlile elementare, cu toate măsurile luate în ultimul timp, este încă nesatisfăcătoare.

Complexul sportiv G.M.A. nu a devenit încă baza sistemului de educație fizică a poporului nostru. El nu constituie încă parte integrantă a procesului de instruire sportivă. Procentul de femei atras în mișcarea sportivă este încă mic.

Turismul, care trebuie să aibă o largă răspîndire de masă, nu are încă un cadru organizatoric și o bază materială corespunzătoare.

Numeroase ramuri de sport nu au baza de masă necesară pentru a menține rezultatele obținute și a progresa pe plan internațional. Se constată o rămînere în urmă la gimnastică băieți, atletism, înot, schi, fotbal, baschet fete, tenis etc.

Gimnastica de producție, care trebuie să contribuie în mod direct la ridicarea productivității muncii, încă nu se practică.

Deşi în ultimii ani au fost pregătite numeroase cadre de profesori de educaţie fizică, antrenori, arbitri, organizatori sportivi, instructori voluntari, numărul lor continuă să rămînă nesatisfăcător, iar pregătirea politică şi profesională a acestora este încă insuficientă.

Munca de ridicare a nivelului ideologic, politic şi cultural al sportivilor, educarea lor în spiritul internaţionalismului proletar şi patriotismului socialist, este încă slabă.

Presa sportivă şi revistele de specialitate nu critică destul de curajos lipsurile existente în mişcarea de cultură fizică şi nu propun măsuri de îndreptare.

Cercetările ştiinţifice în domeniul culturii fizice se desfăşoară într-un ritm necorespunzător. Sînt slab fundamentate ştiinţific problemele legate de rolul practicării educaţiei fizice ca factor de întărire a sănătăţii, de ridicare a productivităţii muncii, precum şi problemele antrenamentului sportiv.

Cu toate că în ultimii ani au fost construite multe baze sportive, numărul lor nu satisface nevoile mereu crescînde ale mişcării noastre sportive. Nu sînt folosite din plin resursele locale pentru construirea şi amenajarea de noi baze sportive. În acelaşi timp o mare parte din bazele sportive existente nu sînt folosite cu maximum de randament, iar întreţinerea lor lasă de dorit.

Lipsurile existente în mişcarea de cultură fizică şi sport se datoresc în primul rînd sistemului depăşit de organizare, în care se constată un paralelism de organe conducătoare de sus şi pînă jos, ceea ce a dus la o conducere birocratică şi greoaie şi a lipsit mişcarea sportivă de o conducere unitară.

C.C.F.S., care avea sarcina conducerii şi îndrumării activităţii sportive, a neglijat aspectul de masă al educaţiei fizice, preocupîndu-se în special de activitatea sportivă de performanţă. Aceasta s-a reflectat şi în munca asociaţiilor şi colectivelor sportive, care au pus, la fel, în centrul preocupărilor lor activitatea sportivă de performanţă.

Centralismul excesiv şi metodele de muncă folosite de C.C.F.S. au creat de fapt o situaţie în care cadrele obşteşti din diferite comisii sportive au fost puse în situaţia de a nu putea rezolva problemele tehnice ale disciplinei sportive respective. Aceasta a dus la îndepărtarea multor cadre obşteşti de la preocupările mişcării sportive.

Practica din ultimii ani a dovedit că existenţa mai multor asociaţii sportive constituie o frînă în atragerea maselor largi la activitatea de cultură fizică şi sport.

Sindicatele, U.T.M., sfaturile populare, Ministerul Învăţămîntului şi Culturii, Ministerul Sănătăţii şi Prevederilor Sociale, Centrocoop şi celelalte organe şi organizaţii interesate nu au acordat atenţia cuvenită dezvoltării culturii fizice.

Lipsurile existente se datoresc şi slabei preocupări a organelor şi organizaţiilor de partid faţă de problemele dezvoltării continue a culturii fizice. Neglijînd problema principală a educaţiei fizice a oamenilor muncii, caracterul de masă al acesteia, unele organe şi organizaţii de partid s-au ocupat mai mult de soluţionarea unor probleme locale de mică importanţă ale activităţii sportive competiţionale.

In vederea creării condiţiilor necesare dezvoltării culturii fizice şi sportului în concordanţă cu dezvoltarea economică şi politică a Republicii Populare Romîne, Comitetul Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi Consiliului de Miniştri al Republicii Populare Romîne,

Hotărăsc

1. Crearea unei largi organizaţii obşteşti pe principiul centralismului democratic, Uniunea de Cultură Fizică şi Sport din R.P. Romînă (U.C.F.S.), ca organ unic de conducere, îndrumare şi organizare a activităţii de cultură fizică şi sport din R.P. Romînă.

Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport (organul central şi organele locale) şi asociaţiile sportive îşi încetează activitatea în mod treptat pe măsura organizării Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.

Uniunea de Cultură Fizică şi Sport îşi va desfăşura activitatea sub conducerea Partidului Muncitoresc Romîn.

Pentru asigurarea coordonării activităţii de cultură fizică cu cea economică şi de sănătate Uniunea de Cultură Fizică şi Sport va întocmi planurile de dezvoltare, de investiţii şi financiare ale mişcării de cultură fizică în conformitate cu directivele Consiliului de Miniştri.

U.C.F.S. elaborează obiectivele mişcării sportive din R.P. Romînă, calendarul sportiv intern şi internaţional, se ocupă de propaganda sportivă internă şi internaţională, organizează marile competiţii de masă, se preocupă de pregătirea şi perfecţionarea cadrelor necesare mişcării sportive, orientează şi sprijină activitatea de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice, dirijează toate fondurile alocate mişcării sportive, investiţiile şi construcţiile în domeniul sportiv ; subvenţionează federaţiile sportive.

Una dintre sarcinile principale ale U.C.F.S. va fi dezvoltarea mişcării sportive în mediul sătesc.

U.C.F.S. va avea consilii regionale, orăşeneşti şi raionale.

Uniunea de Cultură Fizică şi Sport va conduce şi îndruma colectivele, cluburile (inclusiv cele militare) şi federaţiile sportive.

Uniunea de Cultură Fizică şi Sport va îndruma activitatea Asociaţiei Generale a Vînătorilor şi Pescarilor Sportivi.

Membrii actualelor asociaţii sportive vor deveni membri ai Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.

2. Colectivele sportive vor fi baza organizatorică a activităţii de cultură fizică şi sport a maselor. Ele vor fi organizate şi în viitor pe principiul locului de producţie, pe întreprinderi, instituţii, cooperative meşteşugăreşti, şcoli, S.M.T., G.A.S. şi cămine culturale.

Colectivele sportive de pe lîngă casele de oficeri se vor organiza şi vor funcţiona ca şi celelalte colective sportive. In ceea ce priveşte educaţia fizică a ostaşilor din unităţile militare M.F.A. şi M.A.I. vor elabora programele de educaţie fizică cu sprijinul U.C.F.S.

Colectivele sportive vor pune în centrul activităţii lor introducerea gimnasticii de producţie, atragerea oamenilor muncii în trecerea normelor G.M.A., participarea la spartachiade, manifestaţii cultural-sportive, precum şi alte forme atractive şi recreative ale sportului de masă.

In cadrul colectivelor sportive vor funcţiona secţii pe ramuri de sport, care vor putea participa în competiţiile cu caracter intern, orăşenesc, regional sau republican.

Colectivul sportiv este condus de un consiliu ales de adunarea generală a membrilor săi.

3. Infiinţarea de cluburi sportive — persoane juridice — avînd sarcina de a se ocupa de activitatea sportivă de performanţă.

Vor putea fi organizate cluburi sportive, sindicale, studenţeşti, militare. cooperatiste, săteşti etc.

Cluburile sportive se vor organiza pe principul teritorial sau pe lîngă întreprinderi mari.

Cluburile sportive militare se vor organiza şi vor funcţiona pe acelaşi principiu ca şi celelalte cluburi.

Cluburile vor fi încadrate cu personal tehnic şi administrativ de specialitate. Ele vor avea la dispoziţie baze sportive corespunzătoare.

4. Activitatea sportivă extraşcolară a elevilor se va desfăşura în cercurile şi colectivele sportive de pe lîngă şcoli şi în cadrul şcolilor sportive de elevi, sub conducerea U.T.M. şi profesorilor de educaţie fizică. Participarea elevilor în cluburile sportive se va reglementa prin instrucţiuni speciale. Activitatea sportivă competiţională a elevilor o vor forma campionatele şcolare, campionatele republicane de juniori şi Spartachiada tineretului.

Activitatea sportivă a copiilor şi pionierilor va fi organizată de organizaţiile de pionieri în cadrul şcolilor, palatelor şi caselor de pionieri pe baza programelor elaborate de Ministerul Invăţămîntului şi Culturii, U.T.M. şi U.C.F.S.

5. Transformarea actualelor comisii centrale pe ramuri de sport în federaţii sportive.

Federaţia sportivă este persoană juridică fiind forul tehnic superior al ramurii de sport respective.

Federaţiile îşi vor baza activitatea pe munca unui număr mare de cadre voluntare care vor activa în cadrul colegiilor şi comisiilor lor, avînd un număr restrîns de salariaţi.

Federaţiile vor fi conduse de către un comitet executiv ales în adunări generale sau conferinţe.

Ca organe locale federaţiile vor avea comisii locale (regionale, orăşeneşti sau raionale) pe ramuri de sport, care vor funcţiona pe lîngă consiliile U.C.F.S. respective.

6. Comitetul Olimpic Romîn va continua să funcţioneze şi în viitor în aceleaşi condiţii ca şi pînă în prezent.

7. In vederea unei mai largi dezvoltări a activităţii de turism şi excursii se va înfiinţa Asociaţia „Turismul popular" care va activa sub îndrumarea U.C.F.S.

Asociaţia va funcţiona pe principiul centralismului democratic şi va avea un consiliu central, consilii locale şi cercuri de turism în întreprinderi. Cheltuielile necesare funcţionării acestei asociaţii vor fi asigurate din veniturile proprii.

8. Ziarele „Sportul Popular", „Uj Sport", precum şi revistele „Cultură Fizică şi Sport" şi „Stadion" vor deveni publicaţii ale U.C.F.S. Celelalte publicaţii tehnice — „Fotbal", „Şah" etc. — vor trece la federaţiile respective.

9. Activitatea sportivă competiţională care se practică în cadrul A.V.S.A.P., cu excepţia sporturilor aviatice, va trece în preocuparea colectivelor şi cluburilor sportive şi a federaţiei respective. A.V.S.A.P. urmează să se ocupe numai de aspectul aplicativ al unor sporturi : tir, moto etc.

10. Ministerul Finanţelor şi Comitetul de Stat pentru Preţuri în colaborare cu U.C.F.S., ministerele producătoare şi Ministerul Comerţului vor reexamina preţul de vînzare a materialelor şi echipamentului sportiv în sensul micşorării preţului acestora.

De asemenea se vor crea condiţii avantajoase U.C.F.S. la importul materialelor sportive.

Ministerul Finanţelor va lua măsuri de reducere a impozitului pe spectacole ce se percepe la manifestaţiile sportive organizate de U.C.F.S. sau organele sale.

Consiliul Central al Sindicatelor împreună cu Ministerul Finanţelor şi cu U.C.F.S. vor elabora instrucţiuni în vederea stabilirii contribuţiei din fondul întreprinderii pentru dezvoltarea educaţiei fizice din întreprinderi şi instituţii.

De asemenea ministerele vor elabora instrucţiuni pentru organele lor în subordine privind obligaţia acestora în sprijinirea materială şi morală a acestei activităţi.

Cheltuielile necesare pentru organizarea şi funcţionarea cluburilor vor fi asigurate din contribuţia colectivelor sportive, încasări de la manifestaţii sportive etc.

Pronosportul, întreprinderea de exploatare a bazelor sportive şi întreprinderea de difuzarea materialelor sportive cu întreaga reţea de desfacere vor trece la Uniunea de Cultură Fizică şi Sport.

In vederea asigurării materialelor sportive de calitate şi cu preţuri convenabile şi pentru a reduce importul unor produse de acest fel, unele întreprinderi şi ateliere care au produs şi produc materiale sportive, vor trece sub conducerea U.C.F.S.

★

Organele de partid regionale, raionale şi orăşeneşti precum şi din instituţii şi întreprinderi vor trebui să sprijine efectiv alegerea, constituirea şi funcţionarea noilor organe ale mişcării sportive, astfel încît U.C.F.S. să devină o organizaţie puternică, capabilă să mobilizeze masele largi de oameni ai muncii în practicarea educaţiei fizice.

Organele de partid vor răspunde de activitatea desfăşurată de U.C.F.S. Ele vor veghea ca în U.C.F.S. să fie alese elemente cinstite, capabile să conducă cu succes mişcarea de cultură fizică.

Se recomandă sindicatelor să se ocupe de problema culturii fizice ca de o parte integrantă a activităţii sindicale, ca un mijloc important în realizarea unei munci de înaltă productivitate, de întărire a sănătăţii oamenilor muncii, de folosire plăcută şi utilă a timpului lor liber.

Principala atenţie va trebui să fie acordată atragerii membrilor de sindicat şi a familiilor acestora în practicarea educaţiei fizice şi asigurării mijloacelor materiale necesare dezvoltării acestei activităţi.

U.T.M. va trebui să devină principalul factor de mobilizare a maselor de tineri de la oraşe şi sate în practicarea educaţiei fizice. Fiecare utemist trebuie să devină un purtător al insignei G.M.A.

In întreprinderi, utemiştii trebuie să devină membri de frunte ai colectivului sportiv. De asemenea U.T.M. trebue să organizeze activitatea cultural-sportivă în parcurile de cultură şi odihnă.

U.T.M. va organiza concursuri sportive locale şi va mobiliza tineretul în acţiunea de amenajare şi întreţinere a bazelor sportive.

O sarcină importantă revine organizaţiilor de U.T.M. de a se ocupa de educaţia moral-politică a tinerilor sportivi.

Ministerul Sănătăţii şi Prevederilor Sociale va lua măsuri pentru o mai bună organizare a controlului medical al celor care practică educaţia fizică şi sportul. De asemenea va lua măsuri pentru a extinde practicarea culturii fizice medicale în unităţile sanitare şi va sprijini introducerea ei în întreprinderi.

Sfaturile populare trebuie să asigure posibilităţi cît mai largi de dezvoltare a culturii fizice şi sportului. In acest scop se vor construi şi amenaja baze sportive folosind şi fonduri din autoimpunere şi mobilizînd cetăţenii la muncă voluntară.

Măsurile privind reorganizarea activităţii de cultură fizică urmează a fi luate în mod treptat, în aşa fel încît să nu dăuneze bunei desfăşurări a activităţii sportive în curs.

Comitetul Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi Consiliul de Miniştri îşi exprimă convingerea că măsurile cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport, avînd sprijinul miilor de cadre obşteşti vor determina un nou avînt în dezvoltarea culturii fizice şi sportului în Republica Populară Romînă.

Prim Secretar
al Comitetului Central
al
Partidului Muncitoresc Romîn
Gh. Gheorghiu-Dej

Preşedintele
Consiliului de Miniştri
al
Republicii Populare Romîne
Chivu Stoica

Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" *)

Prof. ZLATE F. IOAN
Școala medie nr. 17 — „Matei Basarab" București

Ca element de suprastructură, EDUCAȚIA FIZICĂ a avut epoci cînd i s-a acordat o deosebită importanță și altele cînd, dimpotrivă, a fost complet neglijată.

Astăzi trăim o epocă în care mișcarea de CULTURĂ FIZICĂ se bucură de o unanimă apreciere. Scopul culturii fizice este creșterea unui tineret nou, pregătit pentru viață, pentru muncă și apărarea patriei, cu respectarea următoarelor trei principii de bază: principiul dezvoltării multilaterale; principiul dezvoltării și întăririi sănătății; principiul caracterului aplicativ al exercițiilor.

Mai mult decît în țările capitaliste, în țările cu orînduire socialistă ea a ajuns să fie privită și tratată ca o importantă problemă de stat.

Mii și mii de tineri se întrec în practica diferitelor sporturi. In zilele de repaus (ba de multe ori chiar și în zilele de lucru) bazele sportive — terenurile în aer liber și sălile — sînt neîncăpătoare pentru publicul amator de sport.

Astăzi există ziare și reviste de specialitate și în plus aproape toate ziarele de informare generală au și rubrici sportive destul de dezvoltate.

In rîndurile de mai sus am folosit trei noțiuni pe care intenționat le-am scris cu litere majuscule: „CULTURĂ FIZICĂ", „EDUCAȚIE FIZICĂ" și „SPORT", — cuvinte pe care le auzim zilnic sau le citim în coloanele ziarelor.

De cîte ori nu întrebuințăm aceste noțiuni în vorbirea noastră curentă? Cine n-a auzit de ele, cine nu le întrebuințează?

Problema care se pune și care urmează să fie tratată de noi este următoarea:

Care este CONȚINUTUL, SFERA și INTERDEPENDENȚA acestor trei noțiuni: — „CULTURĂ FIZICĂ", „EDUCAȚIE FIZICĂ" și „SPORT"?

Iată o problemă care, la prima ei enunțare, s-ar părea pentru mulți destul de ușor de rezolvat, dacă nu chiar foarte ușor.

In realitate, problema este mult mai dificilă decît o arată aparențele și nu este nici întîmplător și nici de mirare că revista **„Cultură Fizică și Sport"** a inclus și această temă în cadrul concursului de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Problema precizării diferitelor noțiuni de cultură fizică s-a pus de mai multă vreme în literatura noastră de specialitate

Revista **„Cultură Fizică și Sport" nr. 12** (Anul VII) — 1954 — publică un articol al tov. profesor **Constantin Șt. Tudose** intitulat: **„Problema terminologiei sportive"**, articol pe care revista îl recomanda cititorilor săi prin faptul că ridica o problemă importantă, care interesează în mod deosebit cadrele mișcării de cultură fizică și sport, problemă care pînă astăzi n-a fost încă pe deplin elucidată.

In acest articol, autorul — între altele — ridica și problema precizării noțiunilor care ne interesează pe noi: **cultura fizică, educația fizică și sport.**

„Cultura fizică, ca orice știință sau tehnică, are nevoie de o precizare a termenilor săi, fără de care nu se poate realiza un progres.

Este de la sine înțeles că fără o precizare a conținutului termenilor sportivi întrebuințați, înțelegerea reciprocă și schimbul de păreri nu poate fi asigurat".

Pentru exemplificarea modului nepotrivit de folosire al diferiților termeni sportivi citează:

„Folosirea greșită a termenului de **cultură fizică**, care are o sferă de înțelegere foarte largă, în locul termenului de **educație fizică**. De asemenea, folosirea

*) Lucrare distinsă cu premiul I în cadrul concursului inițiat de revista noastră.

termenului de **sport**, cu accepţiune generală de **cultură fizică** şi tendinţa curentă de a folosi termenul scurt de **sport** pentru înlocuirea termenilor compuşi de **cultură fizică şi educaţie fizică**. In limbajul obişnuit nu se spune : „mă duc la ora de **educaţie fizică**" ci simplu : „mă duc la **sport**".

Autorul articolului pune problema : „dacă în sfera termenului compus de **educaţie fizică** nu intră şi **sportul** ca o ramură a educaţiei fizice, subînţelegîndu-se că **sportul** — ca termen aparte — nu cuprinde în sfera sa sensurile multiple ale **educaţiei fizice**, ci numai o parte".

Deşi noţiunile „**cultura fizică**", „**educaţia fizică**" şi „**sport**" sînt unanim considerate ca „noţiuni de bază" ale teoriei educaţiei fizice, cu toate acestea **conţinutul, sfera** şi **interdependenţa** lor nu au fost încă precizate şi unificate.

Cînd pentru acelaşi termen există înţelesuri diferite în mintea celor care-l folosesc, schimbul de idei nu poate fi decît confuz şi departe de adevăr.

„**Terminologia sportivă**", ca parte integrantă a teoriei culturii fizice, este una din problemele ajutătoare pentru fundamentarea ştiinţifică a **culturii fizice** şi cu toate acestea, în această direcţie nu s-au înregistrat succese deosebite.

Termenii de bază sînt folosiţi — chiar de specialişti — cu înţelesuri diferite, iar definiţiile care s-au dat pînă în prezent diferitelor noţiuni sînt incomplete, au un înţeles ambiguu.

Terminologia sportivă se află în această situaţie, pe de o pare datorită faptului că diferiţii termeni din acest domeniu au pătruns în limbă pe căi diferite, adesea fiind desemnată aceeaşi noţiune prin mai mulţi termeni, — iar pe de altă parte situaţia se datoreşte şi faptului că această problemă a fost subapreciată pînă în prezent de către oamenii de specialitate".

In limba curentă, care este un organism viu, au început să se fixeze aceşti termeni cu înţelesuri confuze. Era de datoria oamenilor de specialitate să ia poziţie faţă de această problemă, ştiut fiind că este mult mai uşor să se remedieze la început un lucru greşit înţeles, decît să se facă aceasta ulterior — după ce termenii au intrat deja în vorbirea curentă.

Iniţiativa revistei de specialitate „**Cultură Fizică şi Sport**" este binevenită pentru rezolvarea pozitivă a acestei probleme.

CARE ESTE IMPORTANŢA PROBLEMEI CARE SE PUNE ?

Precizarea **conţinutului, sferei** şi **interdependenţei** noţiunilor **cultură fizică, educaţie fizică** şi **sport** este într-adevăr o problemă care merită să fie studiată cu deosebită atenţie.

Tratarea ştiinţifică şi precizarea celor trei noţiuni de bază ale teoriei culturii fizice este o problemă care merită în primul rînd atenţia specialiştilor, înţelegînd prin aceştia : profesorii de educaţie fizică, antrenorii, medicii sportivi, gazetarii sportivi şi sportivii, adică toţi acei care zi de zi folosesc aceste noţiuni în cadrul activităţii lor.

Merită de asemenea atenţia acelora care, deşi nu se ocupă în mod deosebit cu activitatea fizică, totuşi — ca oameni de ştiinţă — se interesează de problemele limbii (vorbite sau scrise), organ viu în continuă schimbare şi adaptare la necesităţile reale ale vieţii : filologi, etimologişti, oameni de litere etc.

Problema interesează în egală măsură şi pe pedagogi, pe cei care se ocupă cu creşterea şi educarea tinerei generaţii. Aceasta cu atît mai mult în ţările cu orînduire socialistă, acolo unde în cadrul educaţiei generale se acordă un loc de cinste educaţiei fizice.

Problema interesează chiar şi pe oamenii de stat, căci astăzi **cultura** şi **educaţia** au ajuns să fie privite ca probleme de stat. In cadrul societăţilor împărţite în clase, cultura şi educaţia au totdeauna un caracter de clasă şi anume : clasa care domină în viaţa economică şi politică a societăţii, domină şi pe tărîmul culturii şi educaţiei în sensul că le orientează în direcţia care corespunde intereselor şi concepţiei sale despre lume. Clasicii marxism-leninismului **(Marx-Engels-Lenin)** au arătat că n-a existat, nu există şi nici nu poate exista **cultură şi educaţie** în afară de clase sau pe deasupra claselor, aşa cum susţin diferiţi pedagogi burghezi.

S-ar putea găsi unii care să facă obiecţii cu privire la importanţa problemei noastre sub pretext că este o simplă problemă teoretică. In legătură cu aceasta, ţinem să reamintim următoarele :

Problema raportului dintre **teorie** și **practică** este una dintre problemele fundamentale ale științei în general și ale teoriei marxiste a cunoașterii în special. Marxismul privește teoria și practica ca fiind într-o legătură indisolubilă și în continuă interacțiune, considerînd — bineînțeles — că latura hotărîtoare a acestei interacțiuni este practica. Aceasta nu înseamnă că problemele teoretice sînt lipsite de importanță.

Teoria se dezvoltă pe baza practicii și este rezultatul generalizării experienței practice a oamenilor. Numai teoria care este legată de practică și care deservește nevoile practicii este valabilă. Dezvoltîndu-se pe baza activității practice a oamenilor, teoria are însă și ea o uriașă forță de acțiune asupra practicii însăși. Dacă teoria este lipsită de obiect atunci cînd nu este legată de practică, nu-i mai puțin adevărat că și practica este oarbă dacă nu-și luminează calea cu lumina teoriei. Teoria și practica se stimulează și se îmbogățesc reciproc.

Teoria însă nu trebuie numai să generalizeze practica deja existentă, ci să o ia înaintea practicii arătîndu-i calea și înarmînd pe oameni cu prețioase cunoștințe teoretice necesare în activitatea lor practică.

CARE ESTE SITUAȚIA LITERATURII DE SPECIALITATE REFERITOARE LA PROBLEMA NOASTRĂ?

Așa cum am menționat mai sus, cele trei noțiuni care ne interesează pe noi, deși fac parte din noțiunile de bază ale teoriei culturii fizice, nu au fost tratate temeinic de literatura de specialitate. Nu au fost tratate nici suficient și nici pe baze științifice, așa cum trebuia să se procedeze cu noțiunile care constituie obiectul de studiu al unei științe aparte cum este **cultura fizică.**

Spațiul care li s-a acordat, chiar în tratatele de specialitate, a fost mult prea mic și de cele mai multe ori tratarea lor s-a redus la o simplă definiție, care — așa cum știm — delimitează noțiunea. In definiție nu se arată aproape niciodată toate notele esențiale din conținutul noțiunii considerate și, de cele mai multe ori, acest lucru este chiar imposibil.

Noțiunea are un conținut mult mai bogat decît **definiția** ei.

In plus, știm că materialismul dialectic privește cunoașterea ca un proces istoric de mișcare de la necunoaștere la cunoaștere, de la cunoașterea unor aspecte ale realității la cunoașterea mai profundă și mai completă a aceleiași realități.

Privită prin prisma aceasta, **definiția** unei noțiuni nu poate fi considerată ca ceva invariabil, stabilit odată pentru totdeauna. Pe măsură ce cunoștințele noastre generale asupra obiectelor și fenomenelor realității se adîncesc și se lărgesc, definițiile noțiunilor se schimbă, se perfecționează, devin mai complete și reflectă tot mai exact esența obiectelor.

Literatura noastră de specialitate referitoare la problema care ne interesează este destul de săracă. Aceasta nu înseamnă însă că nu găsim de loc date cu privire la precizarea celor trei noțiuni.

Este drept că nu găsim nicăieri enunțată problema în forma în care a fost formulată de noi ca titlu al acestui studiu.

Singurul izvor bibliografic consultat de noi și care are o enunțare apropiată de cea a noastră este articolul tov. profesor **Gh. Mitra** publicat de revista „Sport" — Anul II nr. 9—10 (sept., oct. 1949) intitulat **„Cultura fizică — Noțiune, conținut, scop, principii"**, articol scris în urma apariției istoricei Hotărîri a Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949, care a adus o importantă schimbare structurală în activitatea de cultură fizică din țara noastră.

Noțiunile de : **„cultură fizică", „educație fizică"** și **„sport"** nu au fost tratate comparativ pentru a fi scoase în evidență toate asemănările și deosebirile dintre ele, pentru a se preciza **conținutul, sfera** și **interdependența** lor.

Ele au fost tratate numai tangențial, analizate în mod fugitiv, — numai în măsura în care s-a simțit nevoia de ele pentru înțelegerea problemelor de organizare, instruire și antrenament în diferitele ramuri ale activității fizice.

De exemplu, **„Cursul de teorie și metodică"** Anul III — I.C.F. — (litografiat — Ediția 1953—54) arată că „precizarea conținutului acestor noțiuni de bază prezintă o deosebită importanță pentru teoria și practica educației fizice deoarece întrebuințarea lor unitară asigură o justă orientare a muncii cadrelor care activează în acest domeniu".

Pentru a ne face o imagine generală asupra situației la care a ajuns literatura de

specialitate în precizarea noţiunilor care ne interesează pe noi, vom da mai jos cîteva definiţii şi note explicative extrase din izvoarele bibliografice consultate de noi pentru întocmirea acestui studiu.

Prezentarea surselor bibliografice folosite se va face nu în ordinea importanţei lor, ci păstrînd — pe cît posibil — cronologia apariţiei (publicării) lor.

In cadrul fiecărei surse bibliografice vom căuta să desprindem principalul pentru fiecare din cele trei noţiuni: **cultură fizică, educaţia fizică şi sport.**

Astfel: **„Dictionnaire universel des sciences, des lettres et des arts"** de M. N. Bouillet — Editura Hachette et C-ie — Ediţia 1908.

— **„Cultura fizică"** — nu este definită, neexistînd această noţiune.

— **„Educaţia fizică"** — este o diviziune a educaţiei generale, alături de educaţia intelectuală şi de educaţia morală.

Iar **„educaţia"** este definită ca fiind „arta de a dezvolta facultăţile fizice, intelectuale şi morale ale unui copil".

— **„Sport"** — cuvînt de origine engleză care înseamnă: joc, divertisment — şi se întrebuinţează (se referă la anul 1908) pentru a desemna plăcerile: vînătoarea, cursele de cai, etc....

— **„Larousse du XX-e siecle"** — Ediţia 1929 şi

— **„ La grande encyclopedie francaise"** nu aduc definiţii noi în ceea ce priveşte **„cultura fizică"** şi **„educaţia fizică".**

Referindu-se la tripla diviziune a **educaţiei**: fizică, intelectuală şi morală, arată că aceste părţi, oricît de distincte ar fi ele după obiectul lor, sînt totuşi strîns legate între ele.

Se precizează că **educaţia** trebuie să fie înainte de toate **generală** în sensul că ea trebuie să dezvolte calităţile indispensabile individului în toate situaţiile vieţii sociale, iar **educaţia fizică** are drept scop să favorizeze dezvoltarea întregii sale fiinţe, căci sănătatea este condiţia importantă a vigoarei spiritului şi a fericirii, deci a plăcerii de a trăi.

— **„Sport"** — cuvînt prin care se desemnează **„orice exerciţiu fizic desfăşurat în aer liber** ca: vînătoarea, pescuitul, cursele de cai, canotajul, tirul, scrima, gimnastica, etc...."

— **„Dictionnaire universel du XIX-e siecle"** — Pierre Larousse (volumul 14 — litera S)

Aduce preţioase informaţii cu privire la precizarea noţiunii de **„sport".**

„Sport" — este un cuvînt de origine engleză: *)

— substantivul **„sport"** înseamnă: joc, divertisment, recreaţie, plăcere, petrecere, glumă.

— forma verbală **„to sport"** înseamnă: a petrece, a se juca, a se recreea, a glumi.

In anul 1878, **Academia franceză** a admis cuvîntul **„sport"** ca neologism în limba franceză şi apoi din limba franceză el a trecut — tot ca neologism — aproape în toate limbile popoarelor civilizate. După cum se vede, cuvîntul este relativ nou şi n-a avut o largă întrebuinţare decît după anul 1878. Aceasta nu înseamnă însă că sporturile n-au existat şi nu au fost practicate ca o activitate fizică aparte şi înainte de această dată (N-avem decît să ne ducem cu gîndul la antichitatea clasică greco-romană, de exemplu).

Este interesant să urmărim definiţiile care se dădeau **sportului:**

1. **„Ansamblu de amuzamente, de exerciţii fizice sau simple plăceri care aveau menirea să ocupe o apreciabilă parte din timpul liber al oamenilor bogaţi sau lipsiţi de o ocupaţie".**

2. **„Ansamblu de exerciţii fizice a căror practică metodică avea drept scop dezvoltarea calităţilor corporale (fizice) ca: forţa musculară, energia, îndemînarea, agilitatea, supleţea, adresa etc.... precum şi dezvoltarea anumitor calităţi psihice ca: voinţa, hotărîrea, curajul, perseverenţa, cinstea etc...."**

Sportul cuprindea următoarele practici: vînătoarea, cursele de cai, pescuitul, canotajul, înotul, tirul, gimnastica, scrima, călăria, luptele, patinajul, crichetul, deci toate divertismentele care se puteau practica în timpul liber ca ceva recreativ şi care puneau la încercare diverse aptitudini fizice şi intelectuale ale celor care le practicau.

*) Francezul A. Desvaulx susţine că însuşi cuvîntul englez **„Sport"** vine de la cuvîntul francez „desport" = plăcere, divertisment.

Așa cum relata francezul Eugene Chapus, sportul implica existența a trei factori (fie simultan, fie separat) și anume :

a) **o activitate care să solicite aplicarea (folosirea) uneia sau mai multor aptitudini fizice și psihice (intelectuale) ;**

b) **această activitate să se desfășoare în aer liber ;**

c) **un element de întrecere : rămășagul sau pariul.**

Intr-adevăr, toate acele amuzamente sau exerciții de divertisment care se practicau ca sporturi își datorau atracția lor principală existenței acelui element de întrecere, numeroaselor pariuri (rămășaguri) pe care le angaja întrecerea individuală sau pe echipe.

Aceasta era o trăsătură specifică a caracterului englez, manie care s-a răspîndit apoi repede și la alte popoare din societatea capitalistă.

Sporturile s-au răspîndit de la un popor la altul, de la o țară la alta și repede unele din ele au ajuns la o practică universală (mondială) cum sînt : **fotbalul, rugbiul, boxul, tenisul, polo, etc....**

Progresele tehnicii și mecanicii moderne au deschis un nou cîmp de activitate fizică, au apărut sporturile mecanice : **ciclismul, motociclismul, automobilismul, aviația, parașutismul, planorismul, bobul etc.**

Societatea omenească a evoluat. In cadrul vechii orînduiri capitaliste a luat naștere o orînduire nouă, a apărut societatea socialistă și odată cu aceasta și-a schimbat fundamental conținutul și noțiunea de „**sport**".

Concomitent cu ridicarea continuă a nivelului de trai material și cultural al oamenilor muncii, mișcarea de cultură fizică, deci și sportul, s-a dezvoltat extraordinar de mult în țările cu orînduire socialistă cuprinzînd mase din ce în ce mai largi.

— „**Cultura fizică**" de I. A. Kreaciko

La întrebarea : Ce este „**cultura fizică**" ? răspunde astfel : „**Cultura fizică**" este o noțiune complexă.

Prin aceste două cuvinte, noi obișnuim să arătăm activitatea de stat sau socială care are drept scop : întărirea sănătății, dezvoltarea fizică justă, educarea fizică și perfecționarea multilaterală, ca și contribuția la formarea înfățișării morale a oamenilor sovietici în spiritul cerințelor moralei comuniste".

— „**Cultura fizică — Noțiune, conținut, scop, principii**", articolul tov. profesor Gh. Mitra publicat în revista „**Sport**" Anul II — nr. 9—10 (septembrie—octombrie 1949) pe care l-am amintit și ceva mai sus, precum și

— „**Cursul de teorie și metodică**" (Ediția 1953—54) litografiat de Institutul de Cultură Fizică pentru anul III, aduc o prețioasă contribuție la precizarea a două din noțiunile care ne interesează : „**cultura fizică**" și „**educația fizică**".

Ambele izvoare bibliografice, citate de noi, au folosit documentarea sovietică — între care și lucrarea „**Cultură fizică**" a lui **I. A. Kreaciko.** Aceasta explică asemănarea aproape perfectă dintre definițiile date de cele două lucrări noțiunilor de **cultură fizică** și **educație fizică.**

Astfel, prof. Gh. Mitra în articolul său precizează următoarele :

„**Cultura fizică**", în sensul larg al cuvîntului, este o noțiune nouă pentru noi. Această noțiune este specifică statului socialist. Numai grija statului socialist pentru om, preocuparea pentru normala lui dezvoltare și pregătirea pentru viață a putut da naștere acestui sector de activitate".

Definiția „Culturii fizice" :

Articolul prof. Gh. Mitra :	**Cursul de teorie și metodică :**
„Prin **cultură fizică** se înțelege activitatea de stat sau socială, care urmărește pregătirea omului pentru o muncă de înaltă productivitate și pentru apărarea patriei și care contribuie la formarea caracterului lui în spiritul moralei proletare. In această activitate se includ toate măsurile pe care societatea le ia pentru a asigura normala dezvoltare fizică a omului, întărirea sănătății lui și pregătirea lui pentru viață".	„**Cultura fizică**" este totalitatea măsurilor luate de stat în ceea ce privește dezvoltarea multilaterală a capacității fizice a oamenilor muncii și pe această bază contribuția la întărirea sănătății lor, ridicarea nivelului performanțelor sportive, dezvoltarea mijloacelor materiale și creațiile spirituale puse în slujba pregătirii păturilor largi ale poporului muncitor pentru muncă și apărarea patriei.

Ambele lucrări sînt identice în ceea ce priveşte precizarea conţinutului noţiunii de **„cultură fizică".**

Din conţinutul „culturii fizice" fac parte :

1. **„Educaţia fizică"**, care este unul din cele mai importante elemente din conţinutul noţiunii de **cultură fizică**, element prin care se înţelege **„procesul pedagogic prin care formăm şi dezvoltăm deprinderile şi calităţile necesare pentru realizarea scopului culturii fizice".**

2. **„Măsurile luate de stat pentru ridicarea nivelului tehnic al dezvoltării fizice şi al performanţelor sportive".**

3. **„Măsurile luate de stat pentru asistenţa şi controlul medical" pentru toţi cei care practică diferite exerciţii fizice.**

4. **„Formarea cadrelor de specialitate" prin diferite instituţii de învăţămînt.**

5. **Construirea bazelor sportive : stadioane, săli, terenuri, bazine, sau alte instalaţii sportive".**

6. **„Producţia materialului şi echipamentului sportiv"** necesar pentru practicarea **diferitelor exerciţii fizice.**

7. **„Redactarea manualelor, broşurilor, publicaţiilor şi tratatelor de specialitate"** care cuprind cercetările ştiinţifice efectuate pentru sprijinirea cadrelor de specialişti, înarmîndu-i cu cele mai noi şi mai avansate mijloace de muncă.

Din acelaşi articol al tov. prof. **Gh. Mitra**, pe lîngă definiţia dată **„educaţiei fizice"**, pe care am subliniat-o ceva mai sus, reţinem şi următoarea precizare :

„Mijloacele folosite de **educaţia fizică** pentru realizarea cu succes a sarcinilor pe care le are de îndeplinit sînt :

a. **Exerciţiile fizice :** gimnastică, jocuri, sport şi turism.

b. **Elementele naturii :** soarele, aerul şi apa.

c. **Măsurile de igienă :** personale (individuale) şi sociale (colective).

— **„Dicţionarul limbii romîne literare contemporane"** Editura Academiei R.P.R. — Ediţia 1955 vol. I (lit. A—C), vol. II (lit. D—L), dă următoarele definiţii noţiunilor noastre :

— **„Cultura fizică"** = „dezvoltarea armonioasă a corpului prin sport şi gimnastică".

— **„Educaţia fizică"** = „dezvoltarea armonioasă a calităţilor fizice ale corpului omenesc prin exerciţii sistematice" ; „totalitatea metodelor folosite în acest scop, studierea şi practica lor ca formă de învăţămînt".

In acelaşi dicţionar găsim următoarea definiţie dată noţiunii de **„gimnastică"** = „tehnica şi practica exerciţiilor fizice care contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului omenesc".

După cum se vede, din definiţiile date nu rezultă că ar fi vreo deosebire între noţiunile de mai sus.

Definiţia **„culturii fizice"** nu oglindeşte sfera cuprinzătoare pe care o are această noţiune, iar cea dată **„educaţiei fizice"** nu se deosebeşte nici de „cultură fizică" şi nici de „gimnastică".

Revista **„Cultură Fizică şi Sport"** a publicat două articole cu acelaşi titlu : **„Termeni sportivi în Dicţionarul limbii romîne literare contemporane"**, unul scris de tov. Mircea Tudoran, redactor la Sportul Popular, apărut în nr. 12 (Anul VIII) 1955 şi altul scris de tov. profesor Tudose Constantin, publicat în nr. 1 (Anul IX) 1956. Ambele articole arată că scăderile pe care le are dicţionarul în ceea ce priveşte terminologia sportivă sînt destul de serioase : unii termeni lipsesc complet iar alţii sînt greşit definiţi sau interpretaţi.

Aceasta demonstrează că cei care au redactat dicţionarul nu s-au documentat suficient în acest domeniu de activitate şi chiar insuficienta documentare pe care au folosit-o credem că a fost furnizată de persoane străine de problemele culturii fizice.

In ceea ce priveşte izvoarele de documentare bibliografică referitoare la precizarea noţiunii de **„sport"**, ţinem să menţionăm că acestea sînt foarte puţin numeroase.

Nu am găsit nici unul care să dea cel puţin o definiţie, fie şi incompletă, acestei noţiuni.

Pentru precizarea noţiunii de **„sport"** ne furnizează unele elemente următoarele documente din literatura noastră sportivă :

— Cursul **„Bazele generale ale instruirii și educației, în procesul de pregătire al sportivilor"**. Litografiat — Ediția 1955 — de conferențiar Șiclovan I. de la Catedra de Teoria Educației Fizice de la Institutul de Cultură Fizică și

— **„Problemele antrenamentului sportiv"** — de Emil Ghibu candidat în științe pedagogice, articol publicat în revista **„Cultură Fizică și Sport"** nr. 2 (Anul IX) 1956, care a fost scris pe marginea conferinței științifice ținută între 19—21 noiembrie 1955 la Praga, dedicată problemelor antrenamentului sportiv.

Nici unul din documentele citate mai sus nu ne servește o definiție de-a gata, dar ne furnizează elemente pentru conținutul noțiunii de **„sport"**. Astfel :

„Antrenamentul sportiv" — ca proces pedagogic — cuprinde următoarele părți fundamentale :

Pregătirea fizică (generală și specială) ; **Pregătirea tehnică ; Pregătirea tactică ; Pregătirea moral-volitivă** și **Pregătirea teoretică** și **metodică.**

Acești 5 factori se găsesc într-o strînsă dependență și condiționare reciprocă, alcătuind o unitate organică și caracteristică pentru sportul considerat.

Articolul tov. **Emil Ghibu** relatează caracteristicile antrenamentului sportiv contemporan, după referatul prezentat de **N. Ozolin** la conferința de la Praga :

a) specializarea sportivă timpurie (ca vîrstă) ;

b) importanța dezvoltării și pregătirii fizice generale pentru specializarea sportivă și

c) individualizarea antrenamentului.

„Specializarea timpurie" trebuie interpretată în sensul însușirii cît mai devreme a tehnicii, nu în sensul performanței.

★

După cum se vede, literatura de specialitate ne furnizează un număr de definiții și date asupra noțiunilor care ne interesează pe noi.

Ea ne ajută într-o bună măsură, dar nu rezolvă problema noastră a cărei formulare o mai repetăm încă o dată : **„Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor : „cultură fizică", „educație fizică" și „sport".**

Definițiile — chiar cele mai bune — ne dezvăluie numai o parte din **conținutul** noțiunii definite. Ele ne arată numai notele esențiale, trăsăturile caracteristice ale noțiunii. În plus, unele din definițiile citate mai sus au fost depășite de procesul de cunoaștere în continuă mișcare și perfecționare.

Ceea ce vom reține deocamdată din literatura de specialitate consultată este **vechimea** — ordinea apariției noțiunilor care ne interesează — și diferitele **tendințe** justificate sau nu, care s-au manifestat cu privire la folosirea lor în limbajul curent.

Astfel, ca vechime, locul prim îl deține **„educația fizică"**. Urmează apoi **„sportul"** și în fine, cea mai nouă noțiune este cea de **„cultură fizică"**.

Tendințe manifestate :

a) Folosirea termenului de **„gimnastică"** în loc de **„educație fizică"**.

V. A. Starikov menționează în lucrarea sa **„Educația fizică și sportul pentru școlari"** : „Trebuie să observăm că prin cuvîntul **„gimnastică"** se înțelegea în secolul al XIX-lea o noțiune mult mai largă și anume cea corespunzătoare **„educației fizice"**.

b) Folosirea termenului de **„cultură fizică"**, care are o sferă foarte largă, în locul termenului de **„educație fizică"**.

c) Folosirea termenilor și în sens invers. cuvintele **„educație fizică"** în loc de **„cultură fizică"**.

d) Folosirea termenului de **„sport"** cu accepțiune de noțiune generală, în loc de **„cultură fizică"**.

e) Folosirea termenului de **„sport"** în loc de **„educație fizică"**.

Aceste date ne vor fi de folos ceva mai tîrziu, atunci cînd vom trece la formularea diferitelor **ipoteze de lucru** în cadrul problemei noastre.

★

După ce am trecut în revistă situația literaturii de specialitate cu privire la cele trei noțiuni, reținînd definițiile și datele care am socotit că ne vor fi de folos, începem tratarea propriu-zisă a subiectului nostru.

Problema noastră avînd un pronunţat caracter **teoretic** şi avînd o strînsă legătură cu alte două discipline ştiinţifice : **logica** şi **pedagogia**, în timpul tratării vom face şi unele scurte incursiuni în domeniul acestor ştiinţe ajutătoare, atunci cînd se va simţi nevoia pentru lămurirea unor aspecte ale problemei.

In cele ce urmează vom căuta să descoperim cu ajutorul unei strînse analize logice **notele esenţiale**, atributele care alcătuiesc **conţinutul** noţiunii studiate şi după aceea vom încerca să formulăm o **definiţie** cît mai ştiinţifică şi reală, o definiţie care să arate conţinutul real al noţiunii respective, cu principalele note esenţiale şi caracteristice ale lui.

După precizarea **conţinutului** şi **formularea** definiţiei pentru fiecare noţiune în parte, într-un articol aparte vom studia **sferele** celor trei noţiuni şi vom stabili **interdependenţa** lor, raporturile dintre cele trei noţiuni studiate.

Ţinînd seama că prezentul studiu se adresează în primul rînd unor oameni de specialitate vom avea grijă ca în tratarea problemei să respectăm principalele condiţii ale unei cercetări ştiinţifice :

— **Obiectivitatea**, adică lipsa oricăror porniri afective, subiective, lipsa ideilor preconcepute ;

— **Adevărul**, urmărirea concluziilor logice, adevărate, indiferent dacă aceste concluzii convin sau nu cercetătorului.

Pentru aceasta ne vom considera descătuşaţi de orice servituţi care ar putea influenţa lucrul ştiinţific în sensul că din ceea ce au spus înaintaşii noştri — chiar dacă aceştia au deja o autoritate ştiinţifică recunoscută — nu vom lua ca bun decît ceea ce am trecut prin filtrul logicei şi am ajuns noi înşine la convingerea că cele afirmate sînt într-adevăr juste.

★

Vom trata cele trei noţiuni în ordinea vechimii apariţiei lor : I. EDUCAŢIA FIZICĂ ; II. SPORTUL ; III. CULTURA FIZICĂ.

Mai întîi o precizare a unor noţiuni ajutătoare :

Cuvîntul **„fizic"** are astăzi o circulaţie mondială.

Etimologia lui : vine de la cuvîntul grec „Physis" = materie. Dualitatea **materie — spirit** este veche şi ea a format obiectul unor dispute aprinse între filozofi. **Spirit** vine de la cuvîntul latin „spiritus" desemnînd o substanţă imaterială de natură divină. **Omul** a fost considerat ca fiinţa care întruchipează în ea acea dualitate : **materie** şi **spirit**, avînd :

— o parte materială : **corpul** („soma") sau **fizicul** şi

— o parte spirituală : **sufletul** („psykhé) — **psihicul.**

Psihologia ştiinţifică modernă consideră **psihicul** nu ca ceva de natură divină, ci ca un simplu produs al dezvoltării vieţii, ca o însuşire a materiei organismelor superioare (cum este omul), apărută în procesul interacţiunii dintre **om** şi **mediul înconjurător.** Facultăţile **psihicului** sînt : 1. inteligenţa ; 2. sensibilitatea ; 3. voinţa.

De la facultatea de bază — inteligenţa — s-a obişnuit să se dea psihicului şi denumirea de **„intelect"** (!).

Dualitatea pe care am amintit-o mai sus a servit şi încă mai serveşte în vorbirea curentă drept criteriu de clasificare a activităţii omeneşti :

Activitate fizică — corporală — **muncă manuală (fizică).**

Activitate psihică — intelectuală — **muncă intelectuală.**

Impărţirea aceasta este arbitrară. N-are o fundamentare ştiinţifică. Nu există o delimitare strictă între ele, ba am putea spune chiar că nici nu se pot separa, constituind un tot.

Orice muncă corporală (manuală), orice activitate fizică, implică neapărat şi o activitate intelectuală, o participare a psihicului.

Denumirea de activitate **fizică** sau **intelectuală** este dată pentru a arăta care dintre ele predomină, care are un caracter mai pronunţat într-o acţiune oarecare.

I. EDUCAŢIA FIZICĂ

In precizarea acestei noţiuni ne vom servi de operaţiunea logică cunoscută sub numele de **determinarea noţiunii.** In ce constă această operaţiune ?

Plecăm de la o noţiune generală cunoscută şi procedăm la micşorarea **sferei** ei pentru a ajunge la noţiunea noastră, noţiune care se cuprinde în sfera noţiunii generale.

Pentru a ușura înțelegerea și urmărirea operațiunii vom face o scurtă și fugitivă reamintire a cunoștințelor din logică referitoare la noțiuni :

„**Noțiunea**" este rezultatul activității organelor de simț, completată cu activitatea gîndirii, care ne dă o cunoștință — o **idee** — asupra unui obiect sau fenomen din realitatea înconjurătoare. Această cunoștință reflectă în mintea noastră notele comune și esențiale (însușirile fundamentale) ale tuturor obiectelor de același fel.

Noțiunile se exprimă — verbal sau scris — prin cuvinte : „**sport**". Unele noțiuni se exprimă prin mai multe cuvinte : „**educația fizică**", „**cultura fizică**"...

Orice noțiune are două elemente componente :

— **Conținutul noțiunii** : totalitatea notelor esențiale, însușirile și atributele comune ale unei clase de obiecte asemănătoare.

— **Sfera noțiunii** : totalitatea obiectelor, cercul de obiecte ale căror note esențiale le găsim în conținutul noțiunii.

Există așa-numita „**lege a raportului invers**" dintre conținutul și sfera noțiunilor :

— „cu cît este mai mare conținutul, cu atît este mai mică sfera" și

— „cu cît este mai mic conținutul noțiunii, cu atît este mai mare sfera ei".

Mai reamintim că această lege a raportului invers se aplică la aceeași noțiune sau la două noțiuni dintre care una se cuprinde în sfera celeilalte.

Noțiunea generală de care ne servim în operațiunea de determinare este noțiunea de „**educație**" — educația generală. „**Educația**" este acțiunea (activitatea) metodică și sistematică exercitată de generațiile adulte (mature) asupra tinerii generații în creștere, pentru a o influența determinant și adecvat în sensul că i se inoculează calitățile fizice, intelectuale și morale pe care i le cere **societatea politică** în totalitatea ei și **mediul special** pentru care este pregătită. **M. I. Kalinin** arată că „adesea noțiunea de **educație** este confundată cu noțiunea de **învățătură**.

Firește că **educația** are o mare asemănare cu **învățătura**, însă în nici un caz ele nu sînt sinonime. **Educația** este o noțiune mult mai largă decît **învățătura**".

Cu privire la **educație**, Karl Marx arăta că „viitorul omenirii depinde în întregime de educația generației în creștere și prin **educație** se înțeleg trei lucruri : **educație intelectuală, educație fizică** și **instrucția politehnică**".

Toate tezele clasicilor marxism-leninismului în problemele de educație sînt străbătute de ideea necesității de a pregăti un om nou cu o dezvoltare multilaterală.

Pedagogia sovietică consideră că **educația** este formată din cinci părți legate organic între ele :

1. **Educația fizică** ; 2. **Educația intelectuală (instruirea)** ; 3. **Educația politehnică** ; 4. **Educația morală** ; 5. **Educația estetică**.

Ce este „Educația fizică" ?

Educația fizică este o parte din educația generală și anume partea care contribuie la normala dezvoltare și pregătire fizică a tineretului în vederea întăririi sănătății, care contribuie la formarea și dezvoltarea deprinderilor de mișcare necesare în viață și la dezvoltarea calităților morale și de voință necesare pentru muncă și apărarea patriei — constituind în același timp și un mijloc de reconfortare a organismului în urma oboselii provocate de munca intelectuală încordată.

Socotim că este greșit introdusă nota (atributul) de „**ridicarea performanțelor**" — ca notă esențială — în conținutul noțiunii de **educație fizică** atunci cînd se dă definiția acestei noțiuni în „Cursul de Teorie și Metodică" A.III I.C.F.

Prin însemnătatea pe care o prezintă pentru viitorul poporului, **educația fizică** este privită azi ca o problemă principală de stat.

Mai mult încă, această activitate are în perioada de creștere a individului din punct de vedere fizic — perioadă care merge pînă la vîrsta de 20—21 de ani la fete și 24—25 de ani la băieți — un caracter **obligatoriu**. Se practică în școlile **de toate gradele** și în armată, ca obiect de primă importanță.

Educația fizică se aplică maselor, ea trebuie să cuprindă tot tineretul în perioada de creștere fizică, trebuie s-o practice toți, cu excepția celor inapți sau scutiți medical.

Timpul afectat pentru educația fizică este un timp programat, planificat să fie cuprins în cele 2 ore ale regimului zilnic sau săptămînal de activitate obligatorie.

Educația fizică se execută sub conducerea și supravegherea unor cadre de specialitate cu o pregătire de înaltă calificare (profesori de educație fizică, instructori, medici sportivi).

Prin diferitele ei mijloace, **educaţia fizică** se practică din fragedă copilărie. Nu numai la vîrsta şcolară sau preşcolară (grădiniţe, cămine de zi), dar chiar şi în prima copilărie se poate vorbi de o practică a educaţiei fizice.

În acest sens citãm articolul din revista **„Crucea Roşie a R.P.R."** nr. 2 (Anul V) 1957, semnat de dr. Ana Strugurescu şi Livia Petroniu, intitulat: **„Gimnastica şi masajul la sugar".** (Este vorba aşadar de perioada cuprinsă între 30 zile — 1 an).

Chiar şi cei cu diferite defecte fizice — scutiţi medical la şcoală — pot fi subiecte de educaţie fizică specială în anumite centre de **gimnastică medicală** (Educaţie fizică medicală).

Cu cît vîrsta este mai mică, cu atît se cer cunoştinţe mai avansate de medicină la personalul chemat să facă educaţia fizică. Cele ce am scris despre **educaţia fizică,** pînă acum, sînt notele esenţiale, însuşirile şi atributele ei, care o deosebesc de celelalte feluri de **educaţie** şi constituie **conţinutul** noţiunii de **educaţie fizică.**

Înainte de a trece la formularea definiţiei ei, ne vom reaminti din **logică** cunoştinţele referitoare la **definiţia noţiunilor.**

„Definiţia" este operaţiunea logică cu ajutorul căreia dezvăluim **conţinutul** noţiunii, adică arătăm notele sale esenţiale care deosebesc această noţiune de celelalte noţiuni asemănătoare — de acelaşi gen.

Definiţia cuprinde două părţi fundamentale:

— **Noţiunea definită** care este o noţiune „specie" faţă de cea care defineşte şi

— **Noţiunea care defineşte** — aceasta trebuie să indice:

— **„Genul proxim"** al noţiunii definite şi

— **„Diferenţa specifică"** — adică notele esenţiale care o deosebesc de celelalte noţiuni din acelaşi gen.

Definiţia trebuie să fie formulată **clar, precis** şi — pe cît este posibil — şi **concis,** în măsura în care concizia nu o împiedică a fi completă.

Trebuie să menţionăm că nu orice noţiune are gen şi nu pentru orice noţiune se poate arăta **diferenţa specifică.** Dar chiar în cazurile în care putem defini perfect o noţiune, noi nu ne limităm numai la definiţia ei. Există unele operaţiuni logice care pot completa sau înlocui definiţia.

Printre aceste operaţiuni menţionăm: **indicarea, descrierea, caracterizarea, comparaţia şi deosebirea.**

Ce este „educaţia fizică"?

Educaţia fizică este partea din **educaţia generală** care are în vedere ca prim obiectiv dezvoltarea normală a **fiziculuí (corp).**

Este drept că ea apare ca un „proces pedagogic" prin care formăm şi dezvoltăm anumite deprinderi şi calităţi, dar pe noi nu ne interesează **educaţia fizică** în sensul acesta, ca o noţiune a **pedagogiei.** Nu ne satisface nici o **definiţie nominală** — care explică numai sensul cuvintelor — şi nici o **definiţie genetică** — definiţie care ne arată numai originea noţiunii de definit.

Pe noi ne interesează **definiţia reală** a noţiunii, cea care dezvăluie conţinutul real al noţiunii. În cazul nostru ne interesează să vedem care este **esenţa** educaţiei fizice, care este „genul proxim" comun **educaţiei fizice** şi altor noţiuni comparabile cu care are raporturi mai strînse şi care toate se cuprind în sfera mai mare a unei noţiuni mai generale. După noi, esenţa **educaţiei fizice** o constituie activitatea omenească vizînd în primul rînd **fizicul** individului, deci **activitatea fizică,** dar nu activitatea fizică productivă. Prin **educaţie fizică** înţelegem: **„Totalitatea mijloacelor şi metodelor pe care le îmbracă activitatea fizică în perioada de creştere a individului, care are un caracter obligatoriu — în sensul că trebuie să se aplice la toţi indivizii în perioada de creştere — şi care are drept scop normala şi armonioasa dezvoltare a fiziculuí (corpului) prin diferite exerciţii fizice ştiinţific sistematizate şi gradate ca efort, menite să asigure întărirea şi menţinerea sănătăţii şi să dezvolte multilateral calităţile fizice şi moral-volitive necesare pentru muncă şi apărarea patriei".**

(urmare în nr. viitor)

Substratul muscular al deficienţelor fizice la copiii de vîrstă şcolară

Dr. IOANA VILCU
Spitalul de copii Caraiman

In cele ce urmează vom încerca să punem la îndemîna celor care se ocupă cu educaţia fizică în şcoli, cu cultura fizică medicală în dispensare sau cu coregrafia pentru copii, cîteva noţiuni sistematizate asupra unor particularităţi ale dezvoltării copiilor de vîrstă şcolară, noţiuni indispensabile pentru ca educaţia fizică să nu devină nocivă.

De la început trebuie să precizăm că ne vom ocupa de capitolul deficienţelor copilului şcolar, considerînd din literatura consultată şi din experienţa dispensarului nostru că la această vîrstă deficienţele cresc de 5—6 ori faţă de vîrsta preşcolară, fie din cauza condiţiilor schimbate de mediu, fie din cauze endocrine, întrucît între 6 şi 7 ani are loc o criză hormonală care accentuează şi mai mult deosebirile preexistente dintre băieţi şi fete. Este un fenomen de mică pubertate, o cotitură endocrină care aruncă o sămînţă de dezechilibru intern în organismul copilului, sămînţă care este influenţată defavorabil de schimbarea bruscă de mediu. Iată deci create condiţiile propice pentru declanşarea deficienţelor şi aceasta referindu-se în special la copilul sănătos, fără a adăuga multiplele maladii infecto-contagioase şi carenţele vitaminice sau alimentare.

Cea de a doua şi cea mai importantă criză hormonală apare prepubertar, între 11—13 ani la fete şi 12—14 ani la băieţi. Deşi copilul este acum familiarizat cu mediul şcolar, această criză este mult mai puternică prin efectele ei asupra creşterii în lungime şi a diferenţierii. Apare o disproporţie mare între sistemul muscular şi schelet, la care se adaugă, după Maslov, insuficienta adaptare a aparatului cardiovascular. Lipsa completă de exerciţii are asupra acestor copii o influenţă tot atît de negativă ca şi excesul de efort.

I. Vom vedea acum care sînt principalele deformaţiuni şi care este mecanismul lor de producere. Dacă examinăm cu atenţie corpul copilului, vom observa anumite particularităţi anatomo-funcţionale caracteristice vîrstei de creştere care, în condiţii negativ favorizante ale mediului exterior, duc la formarea deficienţelor fizice.

Ceea ce frapează pe medicii şcolari şi pe profesorii de educaţie fizică atunci cînd examinează elevii este numărul mare al copiilor deficienţi, chiar dacă aceste deficienţe sînt numai de atitudine. Aceste deficienţe sînt de cîteva ori mai numeroase la copiii şcolari decît la preşcolari, fiind datorate în primul rînd hipotoniei musculare provocate de poziţiile prelungite de nemişcare în bănci. Aceasta se adaugă la cauzele anterioare cum sînt lipsa prelungită de aer şi lumină, mai ales în sezonul rece, menţinerea copiilor în încăperi supraîncălzite şi neaerisite, o îmbrăcăminte prea groasă, prea grea şi prea rigidă care împiedică mişcările copilului, obiceiul de a culca copiii în paturi prea moi, scobite la mijloc şi cu perne înalte, ca şi cauzele însoţitoare perioadei şcolare cum sînt surmenajul şcolar şi lipsa de activitate fizică, orele de gimnastică reducîndu-se la 1—2 pe săptămînă, sau chiar la cîteva minute de gimnastică pe săptămînă.

In consecinţă, pentru că programele şcolare nu consacră decît un timp restrîns gimnasticii, trebuie ca gimnastica medicală să ofere complexe de exerciţii fizice corective.

Şcolarii, aşezaţi în bănci, au o poziţie de şezînd, care se menţine cîteva ore în cursul dimineţii, prelungindu-se alte cîteva ore şi în cursul după-amiezii. In această poziţie spatele se rotunjeşte, omoplaţii proiemină, capul şi umerii se pleacă înainte,

comprimînd şi aplatizînd partea superioară a toracelui; abdomenul se proiectează înainte odată cu bazinul, picioarele cu musculatură hipotonă se aplatizează. Odată sculaţi în picioare, această poziţie se menţine şi copiii sînt de obicei în flexie.

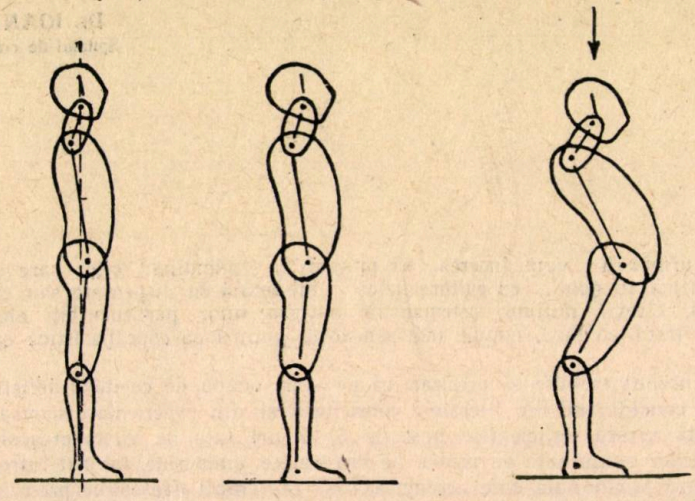


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

Intr-adevăr, normal axul corpului este vertical trecînd prin tragus, articulaţia coxofemurală şi maleola externă. Această linie ideală este însă compusă din cîteva axe oblice, faţă de verticală, după cum urmează: axul gîtului este uşor oblic în jos şi înainte, axul trunchiului oblic înapoi, axul bazinului uşor oblic înainte, axul coapselor oblic în jos şi înapoi, axul gambelor vertical. Unghiurile dintre aceste axe sînt de obicei puţin accentuate, dar gravitatea va avea întotdeauna tendinţa să le accentueze şi în special atunci cînd există hipotonie musculo-ligamentară.

Lăsînd aceste atitudini să evolueze, ele se accentuează şi se complică cu insuficienţe respiratorii sau digestive; poziţia segmentelor osoase riscă să rămînă definitivă, deoarece — conform legii lui Delpeche-Wolff — creşterea osoasă este încetinită acolo unde cartilagiile de creştere suportă presiuni mai mari şi este accelerată acolo unde presiunile sînt scăzute. Un exemplu elocvent îl constituie deformarea uniformă ireversibilă a vertebrelor într-o cifoză.

Analizînd factorii osos, articular, muscular şi nervos care contribuie la menţinerea unei atitudini corecte, se constată că factorul activ îl constituie muşchii care, odată relaxaţi, provoacă prăbuşirea atitudinii corecte a corpului; **cunoaşterea rolului lor ne va arăta care muşchi trebuie tonificaţi sau scurtaţi pentru a obţine atitudinea dorită.**

Lăsînd la o parte capul şi gîtul a căror poziţie în spaţiu, datorită mobilităţii coloanei cervicale, numai în cazuri extreme — cum ar fi torticolisul, sindromul Cliper-Feil etc. — nu mai poate fi modificată altfel decît prin simpla intervenţie a voinţei, vom trece la centura scapulară, care cel mai adesea este prima şi cea mai vizibil deformată la şcolari.

Această centură se fixează anterior prin clavicule pe stern, iar posterior este suspendată, fiind susţinută numai cu ajutorul muşchilor: dinţatul, care trage omoplatul lateral de linia mediană şi înainte, romboidul, care apropie omoplatul de linia mediană şi trapezul, ale cărui fibre mijlocii apropie omoplatul de linia mediană, în timp ce fibrele superioare şi inferioare îl ridică şi-l coboară. Antagoniştii acestora sînt pectoralii, care trag umerii numai înainte.

Consecinţa practică a acţiunii muşchilor este că majoritatea copiilor sînt cu umerii proiectaţi înainte şi cu scapulele desprinse şi depărtate între ele; aceasta pentru că majoritatea gesturilor copilului sînt de prehensiune, care dezvoltă pectoralii în detrimentul celorlalţi muşchi, favorizînd un decalaj al forţelor care acţionează asupra umerilor, dezechilibrîndu-i şi proiectîndu-i anterior.

Desprinderea vîrfului omoplatului se datorește în general lordozei lombare; peretele toracic fugind în jos și înainte, se detașează de omoplat care rămîne pe loc.

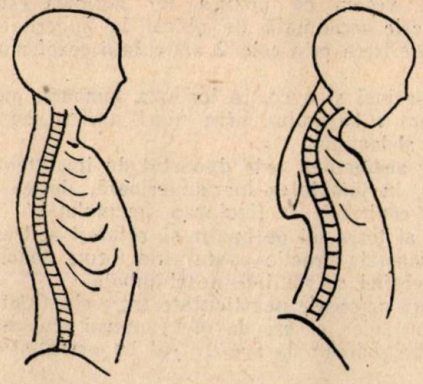


Fig. 4

Dacă vrem să corectăm poziția umerilor va fi necesar să tonificăm romboizii și deltoizii și să alungim, sau în orice caz să nu mai tonificăm, pectoralii.

In ceea ce privește lordoza, am văzut că abdomenul are, datorită gravității, o tendință naturală de a se înclina înainte. Această înclinare este oprită în mare parte prin contracția mușchilor abdominali. Cînd mușchii abdominali sînt slabi, relaxați sau alungiți, abdomenul se înclină înainte, dar pentru că această înclinare este imcompatibilă cu echilibrul, toracele se înclină înapoi pentru a repune capul în mijlocul centrului de greutate. Se formează deci o cifoză secundară lordozei. Dovada evidentă constă în faptul că dacă atragem atenția copilului să-și contracte mușchii abdominali, aceste deformații în mare parte dispar.

Trecînd la examenul spatelui, coloana vertebrală prezintă normal o curbură cu convexitatea posterioară; la majoritatea școlarilor, accentuarea ei duce la o cifoză dorsală.

Mușchii care produc extensia coloanei vertebrale sînt mușchii spinali. Acțiunea de extensie este produsă prin contracția lor simultană. Dacă se contractă într-o singură parte, ei înclină corpul de aceeași parte. Acest lucru este valabil dacă individul stă culcat pe o parte, de exemplu pe partea stîngă; dacă vrea să încline trunchiul spre dreapta, se contractă mușchiul spinal drept. Cînd individul stă în picioare și se înclină spre dreapta, spinalul stîng se contractă pentru a opri căderea, iar înclinarea este datorită numai gravității.

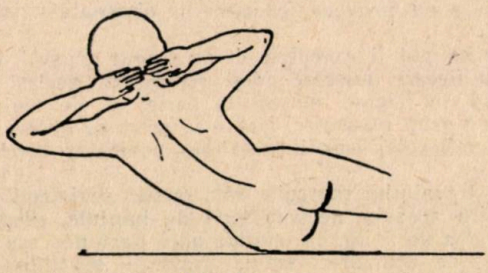


Fig. 5

Fig. 6

Se știe că modificările de formă ale coloanei vertebrale provoacă modificări ale toracelui și invers, modificările de formă ale toracelui pot influența coloana. Prin gim-

nastica respiratorie, care în inspiraţie depărtează coastele, se modifică şi curburile coloanei.

Examinînd bazinul, vedem că poziţia lui normală este uşor înclinat înainte. Această înclinare însă este accentuată de obicei la majoritatea copiilor, bazinul pivotînd în jurul unui ax care trece prin cele 2 articulaţii coxofemurale, obligînd coloana să se lordozeze.

Pentru a redresa bazinul şi a corija lordoza lombară, putem să tragem de sus în jos, pe partea posterioară a bazinului, prin marii fesieri sau de jos în sus, în partea anterioară, prin muşchii abdominali.

Acţiunea muşchilor abdominali este deosebit de importantă în orice efort.

Drepţii abdominali, în jumătatea lor superioară, flectează coloana vertebrală, iar în jumătatea inferioară contribuie la flectarea bazinului.

Oblicii sînt flexori ai toracelui pe bazin şi rotatori ai trunchiului de aceeaşi parte. Eficienţa lor se poate constata practic examinînd forma abdomenului în decubit dorsal şi în ortostatism, ea trebuind să rămînă neschimbată.

Transversii se inseră pe oasele nearticulate între ele. Contracţia lor nu produce deci nici o deplasare a segmentelor, ci are ca efect numai scobirea abdomenului, fiind deci muşchi expiratori. Centura abdominală are un rol important şi în acţiunea celorlalte segmente ale corpului.

Astfel, pentru orice efort al braţului, este nevoie ca muşchii acestuia să aibă un punct fix pe torace, unde se inseră toţi. Pentru a se imobiliza, toracele se blochează în inspiraţie forţată — aceasta subînţelegînd închiderea glotei şi contracţia diafragmului — or, diafragmul se contractă apăsînd pe organele abdominale, care nu pot oferi nici un sprijin dacă nu sînt reţinute de contracţia puternică a muşchilor abdominali.

Să vorbim acum despre picioare şi anume despre picioarele plate, în deformarea cărora hipotonia musculară, de cauze variate, are un rol important.

Greutatea întregului corp se sprijină pe astragal. Oasele care compun bolţile piciorului sînt mobile între ele, bolţile nefiind susţinute decît prin tensiunea ligamentelor şi a tendoanelor musculare. Cînd aceste tendoane îşi pierd calităţile de fixatori şi se alungesc, toată partea antero-internă a piciorului se prăbuşeşte şi piciorul este proiectat în afară. Această prăbuşire poate produce o scurtare a membrului inferior, scurtare ce ajunge pînă la 3 cm.

II. Să vedem acum care sînt mijloacele obişnuite întrebuinţate în gimnastica medicală pentru întărirea şi dezvoltarea musculaturii deficiente şi cum se alcătuieşte programul unei şedinţe de lucru, în sală.

1. Muşchii pot fi tonificaţi numai făcîndu-i să lucreze, pentru că travaliul muscular măreşte circulaţia şi deci măreşte şi aportul de materii nutritive şi de reconstrucţie. Pentru aceasta travaliul trebuie să fie localizat la muşchiul sau la grupul de muşchi afectaţi. In felul acesta se evită oboseala care survine rapid cînd travaliul muscular este generalizat, datorită CO_2 degajat, iar copilul va învăţa să-şi economisească forţele şi să-şi relaxeze muşchii a căror acţiune este inutilă.

2. Mişcările trebuie repetate de un număr suficient de ori pentru a putea intensifica nutriţia şi a acumula efectele succesive produse. Trebuie minimum 10 contracţii succesive pentru a provoca o irigaţie suficientă a muşchiului. Maximum însă nu trebuie să depăşească 20 de mişcări, pentru a nu provoca fenomene de oboseală fizică şi psihică prin monotonie.

Cum însă în general mişcările nu pot fi executate de un singur muşchi, ci de un grup de muşchi, urmînd ca pentru fiecare mişcare (deşi acţionează acelaşi grup de muşchi) cantitatea de efort depusă de fiecare muşchi în parte să fie variabilă, se ajunge la 40—60 contracţii pentru un grup muscular, fără a se produce oboseală. Repetiţia este utilă şi pentru crearea reflexelor condiţionate ale poziţiilor corecte, care astfel se automatizează.

3. Tot în scopul intensificării travaliului muscular vom opune rezistenţă efortului muscular efectuat de pacient. Pentru aceasta ne vom servi de hantele, greutăţi, măciuci, care însă nu pot depăşi greutatea de 1 kg, de opoziţia unui partener sau de autorezistenţă (ca în boxul cu umbra), de utilizarea acţiunii gravităţii şi utilizarea aparatelor cu arc.

Intrebuinţarea contracţiilor concentrice şi excentrice este de mare importanţă pentru obţinerea unor efecte diferite. Atunci cînd contracţia musculară învinge rezistenţa opusă, muşchiul se scurtează, apropiindu-şi capetele de inserţie. Dacă însă rezistenţa

este mai puternică și învinge rezistența mușchiului, acesta deși se contractă, se alungește, depărtîndu-și capetele de inserție.

O gimnastică bazată pe mișcări concentrice și de amplitudine mică, produce mușchi scurți și globuloși ale căror capete vor avea tendința de a se apropia. Exemplul tipic îl constituie bicepșii luptătorilor și halterofililor.

Gimnastica bazată pe mișcări excentrice și de amplitudine mare dă mușchi lungi și fini, asemănători cu mușchii gambei și coapsei la sprinteri.

4. Corectitudinea mișcărilor este indispensabilă pentru ca mișcările executate să aibă o direcție bine definită, atingînd maximum de eficacitate corectivă. O grijă deosebită trebuie acordată în special pozițiilor de plecare.

5. Mișcările vor fi executate după un ritm care va varia bineînțeles în funcție de lungimea și greutatea segmentelor mișcate. Mișcările trunchiului vor fi mai lente ca ale membrelor inferioare și ale acestora mai lente ca ale membrelor superioare ; în general ritmul va fi cel al respirației.

Atunci cînd cadența este prea lentă, contracția se apropie de contracția statică, în care vasele sînt comprimate și mușchiul prost irigat, iar atunci cînd cadența este prea rapidă, mișcarea nu mai are toată întinderea normală, corectitudinea lasă de dorit, mușchii vecini intră și ei în contracție de suplеanță și localizarea mișcării se pierde. Cadența medie este de 2—3 secunde pentru o mișcare.

III. Aproape tot atît de importantă ca și cunoașterea mijloacelor de tonificare a musculaturii și a mișcărilor corective a deficiențelor este și cunoașterea mișcărilor care nu trebuie utilizate fără a comite o gravă eroare terapeutică.

Gimnastica corectivă este în special o gimnastică de extensie, pentru că majoritatea copiilor se prezintă în flexie. Se vor evita deci mișcările care rotunjesc spatele, cum ar fi flexarea trunchiului înainte pînă la atingerea picioarelor cu mîinile, genunchii fiind întinși. Se vor evita de asemenea sporturile sub formă de competiție.

Suspensiunile, exerciții des folosite pentru mobilizarea coloanelor deficitare, pot prezenta la copil, atunci cînd sînt prelungite, grave inconveniente. La începutul acestui exercițiu, un copil voinic, pentru a suporta tracțiunea puternică exercitată asupra articulațiilor sale scapulo-toracice și scapulo-humerale, va contracta toți mușchii care fixează umărul și îl împiedică de a se ridica exagerat — fibrele inferioare ale trapezului, marele dorsal, marele și micul pectoral. Dar acești mușchi vor obosi repede, se vor relaxa și vor rămîne contractați numai flexorii degetelor, iar în articulația umărului se va produce o adevărată dislocare : omoplatul este ridicat și basculat în afară, iar mușchii care trebuiau să-l fixeze în loc să se scurteze se alungesc. In plus, coastele sînt ridicate la maximum, toracele este imobilizat în inspirație forțată și respirația nu poate fi decît abdominală.

Singurele deformații care se corectează prin utilizarea suspensiunilor sînt curburile anormale ale coloanei vertebrale, dar și în acest caz nu este vorba decît de o elongație pasivă care trage și alungește ligamentele intervertebrale și mușchii trunchiului deja întinși, ceea ce adesea are drept consecință mobilizarea exagerată a coloanei și ulterior mărirea curburilor.

Tracțiunile ar fi mai puțin periculoase pentru că țin mușchii contractați, cu condiția ca brațele să fie suficient de depărtate pentru a face să lucreze nu numai pectoralii ci și dorsalii. Totuși, acest efort este mare pentru musculatura copilului, fiind preferabilă utilizarea unor greutăți de 1—2 kg, în locul propriei greutăți de 25—30 kg. Această interdicție însă nu se adresează decît copiilor mici, căci la copiii mai mari suspensiunile sînt utile pentru mobilizarea cifozelor rigide.

In poziția de sprijin pe brațe, se constată că mușchii care ar trebui să țină omoplatul pe loc, respectiv marele dorsal, romboidul și trapezul nu sînt suficient de puternici, producîndu-se o ridicare și o basculare mare a omoplatului, care tinde să se detașeze de torace.

Exercițiile de suspensie și de sprijin au dezavantajul de a nu putea fi gradate, pentru că rezistența care trebuie învinsă este întotdeauna greutatea corpului. Ele pot fi totuși gradate, păstrînd un punct de sprijin pe sol — cu picioarele — mîinile fiind

fixate pe o bară de suspensie, iar abdomenul orientat în sus. Suspensia oblică cu abdomenul orientat în jos, dislocă umărul.

Contraindicate sînt şi cățăratul pe frînghie, exerciţiile de răsturnare la inele, suspendarea la inele în mîini şi picioare, podul.

CONCLUZII PRACTICE

Problema cea mai aridă a dezechilibrului muscular o constituie deformaţiile coloanei vertebrale. In acest articol nu avem numai dorinţa de a aborda problemele teoretice ale gimnasticii medicale ci de a îndrăzni să pătrundem în intimitatea şi în antagonismul manifest al atitudinilor terapeutice diverse, care există la ora actuală în diferitele centre de cultură fizică medicale din ţara noastră, cu privire la tratamentul deformaţiilor coloanei.

Ar fi poate temerar din partea noastră să aducem soluţii în această problemă. Ne vom mărgini deci la unele sugestii.

Nu putem să nu menţionăm faptul că, la unele din dispensarele de cultură fizică medicală de la noi, tratamentele prin gimnastică medicală nu cuprind mişcări introductive, lucrîndu-se de la început numai mişcări corective, fără o pregătire prealabilă a marilor funcţiuni. Or, din literatura de specialitate şi din experienţa noastră, ştim că acest lucru se poate face numai în cazul unor pacienţi obişnuiţi cu efortul, după o perioadă de lucru la sală, unde reflexele formate şi dezvoltate în stereotipuri dinamice ajung să fie singure suficiente pentru pregătirea organismului. De asemenea, se renunţă la acest lucru şi în cazul bolnavilor spitalizaţi, care nu pot părăsi patul şi la care gimnastica medicală are un caracter de întreţinere.

In rest, mişcările corective ocupă cel mult 30' dintr-o oră, restul mişcărilor avînd rolul de a realiza un antrenament al marilor funcţiuni, condiţie indispensabilă pentru crearea unui organism sănătos.

In ceea ce priveşte mişcările corective pentru trunchi, avînd în vedere cele trei principii formulate de Ombrédanne — extensie, corecţie şi consolidare — credem că atitudinea terapeutică este următoarea:

Mişcările asimetrice pot fi întrebuinţate cu succes numai în scoliozele cu o singură curbură — care reprezintă un procent de numai 4—5% din totalul scoliozelor — şi chiar şi atunci, conform învăţăturii lui Pavlov, numai în asociere cu exerciţii simetrice.

In celelalte scolioze se preconizează numai mişcări simetrice.

Utilizarea metodei Klapp (gimnastica de tîrîre) este indispensabilă pentru corectarea şi mobilizarea coloanei, dar întrebuinţarea ei nu trebuie să fie exclusivă. Ceea ce nu trebuie să lipsească din elementele acestei metode sînt exerciţiile de lateralitate şi răsucire, care singure pot să mobilizeze segmentele osoase rigide, dar mai ales să fortifice musculatura şanţurilor vertebrale.

In ceea ce priveşte mişcările de extensie şi cele respiratorii, ele sînt folosite pretutindeni, efectele lor terapeutice fiind unanim recunoscute.

Pentru stabilirea prognosticului deficienţelor, conştiinţiozitatea şi perseverenţa medicului nu trebuie să depăşească limitele posibilităţilor terapeutice ale culturii fizice medicale, pentru că în unele cazuri, lăsînd la o parte etiologiile patologice cunoscute putem întîlni în aceste deformaţii ale coloanei defecte de creştere ale corpurilor şi arcurilor vertebrale, care se produc încă din primii ani ai vieţii şi ale căror caractere sînt ireversibile. După Farcas este vorba de o separare a inelului epifizar de corpurile vertebrale şi deplasarea lui parţială, separarea fiind precedată de o formă infantilă de osteoporoză. Scolioza lombară este atribuită unei anomalii congenitale în sistemul articular, care permite rotaţia vertebrală.

In toate aceste cazuri, consultarea lunară a medicului de cultură fizică este absolut indispensabilă pentru recunoaşterea la timp a fenomenelor şi îndrumarea pacienţilor în alte specialităţi.

Pentru uzul profesorilor de educaţie fizică din şcoli, dăm în continuare exemple de programe de mişcări corective, folosite de prof. Florica Ludu de la Dispensarul de cultură fizică medicală de la Spitalul de copii Gr. Alexandrescu — Bucureşti, pentru cîteva deficienţe mai grave.

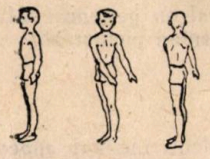
EXERCIȚII DE GIMANSTICĂ MEDICALĂ PENTRU CIFOZA DORSALĂ COMPENSATĂ (CIFO—LORDOZĂ) DE GRADUL II (10—14 ani)

Prof. **Eftimescu-Ludu Florica**
Spitalul de copii Gr. Alexandrescu

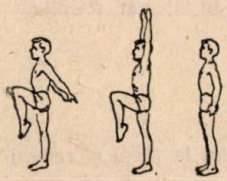
Partea I

1. Stînd, mers corect cu autocontrol în oglindă (25 m) — gîtul alungit și abdomenul supt. 2. Stînd, mers pe vîrfuri întinzînd coloana (3 × 8) — gîtul alungit și abdomenul supt. 3. Stînd, alergare ușoară (75 m), cu pas elastic. 4. Stînd, mers cu respirație (25 m) ; patru pași mers pe vîrfuri, cu ducerea brațelor în sus (inspirație), patru pași mers pe talpă cu ducerea brațelor în jos (expirație). 5. Stînd, mers cu schimbarea la fiecare pas a poziției brațelor (16 m) ; ducerea brațelor îndoite la umăr (1), ridicarea brațelor întinse în sus (2), brațele îndoite la umăr (3), apoi jos (4). 6. Stînd, deplasare cu ducerea la fiecare pas a unui genunchi la piept și cu arcuiri de brațe lateral (20 m) ; coapsa mai sus de orizontală, brațele în prelungirea umerilor. 7. Pe genunchi, sprijin pe palme ; la fiecare pas ducerea unui braț lateral, cu arcuire, răsucind trunchiul cît se poate de mult (4 × 8). Privirea urmărește brațul. 8. Stînd, mers corect cu autocontrol în oglindă (15 m).

Partea a II-a



9. Stînd, răsuciri de trunchi cu arcuiri spre stînga și spre dreapta (12 ori). La răsuciri brațele se duc oblic în jos.

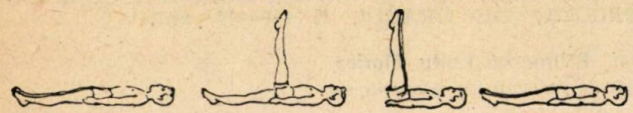


10. Stînd, rotarea mare a brațelor prin înapoi în sus cu ducerea unui genunchi îndoit la piept — timp 1,2, revenire — timp 3 (12 ori). Spatele drept.

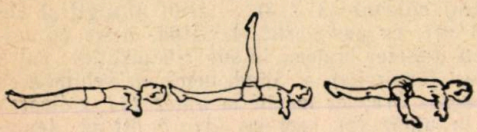
11. Pe genunchi cu mîinile pe șolduri, îndoiri laterale de trunchi (20 ori). Abdomenul supt ; îndoirile se fac în plan frontal.

12. Pe genunchi sprijin pe palme, degetele față în față, arcuiri cu apropierea pieptului de sol odată cu îndoirea coatelor — timp 1, 2, 3 — revenire — timp 4 (6 × 4). Privirea înainte.

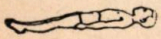
13. Intreg șezînd sprijin pe palme la spate, un genunchi îndoit, vîrf sprijinit. Schimbarea simultană a poziției picioarelor prin întinderea celui îndoit și îndoirea celui întins (10 × 2). Pieptul bombat ; schimbarea picioarelor se face fără tîrîrea călcîielor pe sol.



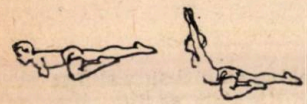
14. Pe spate culcat, forfecarea amplă în plan vertical a picioarelor — timp 1, 2 — aducerea piciorului de jos lîngă cel de sus — timp 3, lăsarea picioarelor alăturate pe podea — timp 4 (6 × 4). Genunchii întinşi.



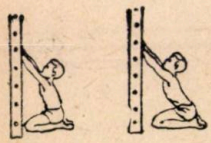
15. Pe spate culcat braţele lateral; ridicarea piciorului stîng sus — timp 1, răsucirea bazinului şi punerea piciorului la dreapta pe podea aproape de braţul drept — timp 2, ducerea piciorului sus — timp 3, revenirea — timp 4. Aceeaşi cu dreptul — timp 5, 6, 7, 8 (6 × 8). Spatele şi braţele stau nemişcate pe sol. Genunchii şi vîrfurile bine întinse.



16. Pe spate culcat, ridicarea în turceşte şezînd şi arcuiri cu braţele sus — timp 1, 2, 3, revenire — timp 4 (8 ori). Spatele drept.

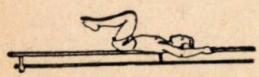


17. Inainte culcat braţele lateral un genunchi lateral. Extensii (8 ori). Se execută alternînd picioarele.



18. Pe genunchi, şezuta pe călcîie, înclinat apucat de scara fixă. Arcuiri în regiunea dorsală (30 ori). Privirea orientată spre şipca de care s-au apucat mîinile.

19. Atîrnat la scară fixă, ridicarea genunchilor la piept şi revenire (8—10 ori).



20. La banca de gimnastică pe spate culcat cu genunchii la piept întins apucat, tracţiune în braţe de la un capăt la celălalt, (4 ori).

21. Pe banca de gimnastică întoarsă pentru echilibru. Cu mingea medicinală sprijinită pe cap, mers în echilibru cu ducerea la fiecare pas a unui genunchi sus (3 ori). Coatele lateral.

22. La scara fixă, urcare şi coborîre cu spatele spre scara fixă (2—3 ori).

23. Stînd, mers corect (30 ori). Ținuta corectă. 24. Stînd, mers relaxat (30 m). 25. Stînd, mers liniștitor (50 m). 26. Stînd, mers cu respirație (25 m). 27. Stînd, mers corect (50 m). Se execută vioi.

Indicații metodice generale: De cîte ori se va simți nevoia se vor da pauze și se vor introduce mișcări de respirație.

EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ MEDICALĂ PENTRU „SCOLIOZĂ" GRADUL I și II (10—14 ani)

Partea I

1. Stînd, mers corect cu autocontrol în fața oglinzii (40 m). Gîtul alungit și abdomenul supt. 2. Stînd, mers pe vîrfuri cu brațele în sus (20 m). Brațele se vor ține puternic în sus! 3. Stînd, alergare ușoară (35 m), cu pas elastic. 4. Stînd, mers cu respirație (20 m). Patru pași mers pe vîrfuri, cu ducerea brațelor în sus (inspirație), patru pași mers pe talpă cu ducerea brațelor în jos (expirație). Stînd. Mers și la fiecare pas schimbarea poziției brațelor (ex: ducerea brațelor înainte).

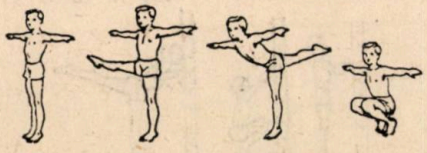
5. Stînd cu brațele lateral, deplasare înainte balansînd piciorul stîng înainte — timp 1, înapoi — timp 2, înainte — timp 3, fandat — timp 4, cumpănă prin ridicarea piciorului drept la spate în sus — timp 5—6—7—8. Apoi balans în continuare cu celălalt picior — timp 1—8 (10 m). Se va căuta să se păstreze cît mai bine echilibrul.

6. Pe genunchi sprijin pe palme, înaintare prin ducerea genunchiului stîng înainte în semisfoară — timp 1, ducerea brațelor lateral cu arcuiri — timp 2, 3, 4, pe genunchi sprijin pe palme și ridicarea piciorului drept întins la spate cu arcuiri — timp 5, 6, 7, ducerea piciorului drept lîngă cel stîng — timp 8.

Aceeași cu celălalt picior — timp 1—8 (12 m).

Partea a II-a

7. Stînd cu brațele lateral, ducerea piciorului stîng lateral în sus — timp 1, ducerea piciorului la spate în sus — timp 2, echilibru — timp 3, ghemuit (pe vîrfuri) rămînînd cu brațele lateral — timp 4. Ridicarea se face odată cu ducerea celuilalt picior în sus și se execută exercițiul în continuare (4 × 4 m). Se va cauta să se păstreze cît mai bine echilibrul.

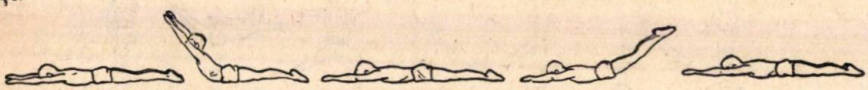


8. Pe genunchi sprijin pe palme, ducerea unui picior în sus la spate — timp 1, înainte culcat menținînd piciorul la spate în sus — timp 2, revenire în pe genunchi sprijin pe palme cu piciorul în sus — timp 3, punerea piciorului ridicat jos lîngă ce-

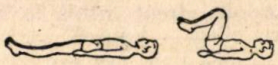
lălalt — timp 4. Aceeaşi cu celălalt picior — timp 5, 6, 7, 8 (4 × 8 m). In tot timpul desfăşurării exerciţiului palmele nu se mişcă de pe sol, iar privirea este orientată înainte. Ritm lent.

9. Intreg şezînd, ducerea braţelor prin lateral în sus cu trei arcuiri — timp 1, 2, 3, braţele prin lateral în jos — timp 4. Ridicarea şezutei sus — timp 5, revenire — timp 6, iarăşi ridicarea şezutei sus — timp 7, revenire — timp 8 (6 × 8 m). Spatele drept.

10. Inainte culcat braţele întinse înainte, ridicarea în extensie a trunchiului şi braţelor fără a ridica vîrfurile picioarelor de pe sol — timp 1, revenire — timp 2, aceeaşi — timp 3, revenire — timp 4, apoi ridicarea picioarelor din şold în sus fără a ridica trunchiul şi braţele de pe sol — timp 5, revenire — timp 6, aceeaşi — timp 7, revenire — timp 8 (4 × 8). La ridicarea picioarelor de pe sol genunchii vor fi bine întinşi.



11. Pe spate culcat, „manivela" înainte şi înapoi fără a pune călcîiele pe sol (4 × 4 m). Mişcare amplă în ritm lent.

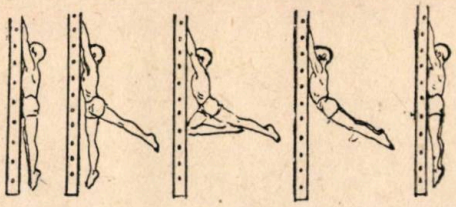


12. Culcat pe spate, ridicarea în întreg şezînd cu arcuiri de braţe lateral — timp 1, 2. Ducerea ambelor picioare prin partea stîngă în înainte, culcat cu braţele întinse înainte — timp 3, 4; extensie amplă ridicînd de pe sol şi braţele şi picioarele cu două arcuiri — timp 5, 6, revenire în întreg şezînd ambele picioare prin partea stîngă — timp 7, culcat — timp 8 (6 × 8). Ritm lent.

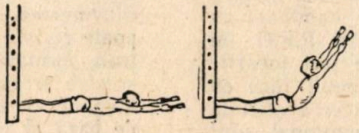
13. Stînd cu faţa la scara fixă în dreptul umerilor apucat, ghemuit — timp 1, revenire cu ducerea unui picior la spate în sus — timp 2, ghemuit — timp 3, revenire cu ducerea celuilalt picior la spate în sus — timp 4 (5 × 4). Ritm vioi.

14. Atîrnat cu faţa la scara fixă, ridicarea piciorului stîng la spate întins — timp 1, punerea vîrfului piciorului drept pe genunchiul piciorului stîng — timp 2, ală-

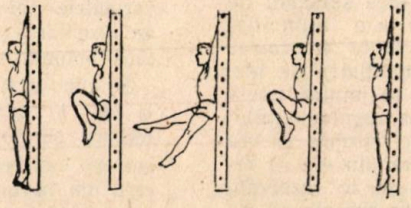
turarea piciorului drept de cel stîng astfel ca picioarele să fie în extensie mare — timp 3, revenire — timp 4 (4 × 4).



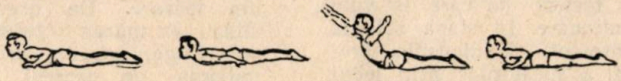
15. Inainte culcat brațele întinse înainte cu cîte o grenadă în fiecare mînă călcîiele sub prima șipcă de la scara fixă, extensie cu trei arcuiri — timp 1, 2, 3, revenire — timp 4 (8 × 4). Ritm lent.



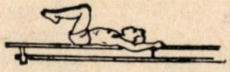
16. Atîrnat cu spatele la scara fixă, ducerea genunchilor îndoiți la piept — timp 1, întinderea și depărtarea lor oblic în jos — timp 2, apropierea și ducerea lor la piept — timp 3, revenire în atîrnat timp 4 (4 × 4).



17. Inainte culcat brațele îndoite cu palmele pe podea sub umeri, înaintare prin tîrîre împingînd cu brațele corpul înainte, apoi, rotare mare de brațe prin înapoi în sus și arcuiri de trunchi ; așezarea palmelor din nou sub umeri pentru a pregăti următoarea împingere a trunchiului înainte (2 × 8).



18. La banca de gimnastică pe spate culcat cu genunchii îndoiți la piept, întins apucat, tracțiune în brațe de la un capăt la celălalt (3 ori).



Partea a III-a

19. Stînd, mers corect (50 m). 20. Stînd, mers cu respirație (25 m). 21. Stînd, mers relaxat (20 m). 22. Stînd, mers liniștit (50 m).

Noi aspecte ale instruirii tactice în handbal

IOAN KUNST
lector la I.C.F., antrenor al echipei C.C.A.

Cu mult timp înainte de a se aduce modificări regulamentului de joc, am fost preocupaţi de a ne informa asupra modului în care se joacă handbal cu terenul împărţit în trei în R.F.G. şi R.D.G., deoarece în aceste ţări jocurile s-au disputat după noile reguli încă cu 2—3 ani înainte de introducerea oficială a lor în regulamentul internaţional, fapt care a permis tehnicienilor şi jucătorilor să acumuleze o bogată experienţă. Mijloacele de informare pe care le avem la dispoziţie (reviste şi ziare), nu ne-au ajutat să ne formăm o idee suficient de clară. Din acest motiv am întîmpinat greutăţi în ceea ce priveşte instruirea echipelor, deoarece din mulţimea de idei tactice care s-au născut în mintea noastră odată cu modificarea regulamentului nu am ştiut cu precizie asupra cărora să ne concentrăm, la care din ele să renunţăm parţial urmînd să le rezolvăm ceva mai tîrziu şi la care din ele să renunţăm definitiv ca nefiind în concordanţă cu noua structură a jocului.

In cadrul echipei C.C.A., echipă formată în majoritate din jucători fruntaşi, am căutat să predăm teoretic şi practic problemele de tactică pe care le vom expune în continuare. In etapa actuală este bine ca antrenorii să intensifice pregătirea tactică a jucătorilor prin lecţii practice şi teoretice, acestora din urmă fiind necesar să li se rezerve un număr mult mai mare de ore ca în trecut.

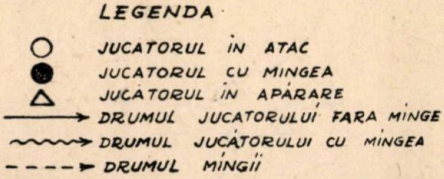
Sisteme de joc în apărare

In handbalul actual apreciem că apărarea pe zonă nu mai poate oferi suficientă garanţie pentru apărarea spaţiului din faţa semicercului. Doar în unele cazuri speciale de depăşire numerică a apărătorilor se recurge pentru cîteva momente la un joc pe zonă, pentru a cîştiga timp, dîndu-se astfel posibilitatea jucătorilor echipei proprii să se replieze. Jocurile echipei R.P.R. de la 2—5 iunie 1957 din Iugoslavia ne-au întărit convingerea că apărarea pe zonă nu poate rezista în faţa unui atac bine instruit, format din jucători cu şut puternic şi care aruncă de la distanţă la poartă. Menţinerea apărării pe zonă ca sistem de bază al echipei este falimentară. Din acest motiv antrenorii noştri trebuie să se apropie cu mai multă încredere de variantele sistemului de apărare om la om. Sistemul de apărare om la om, cu variantele sale, oferă mai multe şanse de rezolvare a sarcinilor apărării în etapa actuală.

Se cunosc trei sisteme de apărare om la om: a) apărare om la om cu împerechere pe posturi; b) apărare om la om cu împerechere nominală; c) apărare om la om pe fîşii.

a) Sistemul de apărare om la om cu împerechere pe posturi se foloseşte de obicei în faţa unui adversar necunoscut. Odată cu începerea jocului, apărătorii îşi vor marca adversarii care joacă în atac în postul corespunzător postului lor din apărare. De exemplu: mijlocaşul stînga va marca interul dreapta, fundaşul stînga, extrema dreaptă, iar centrul mijlocaş, pe centrul înaintaş advers. Această împerechere se păstrează şi la atacurile următoare, chiar dacă respectivii înaintaşi îşi părăsesc posturile şi acţionează în alte fîşii de teren. Avantajul acestui sistem de apărare poate fi concretizat în faptul că jucătorii izbutesc să-şi cunoască adversarii direcţi, să le afle subtilităţile tehnice, pentru a nu fi depăşiţi cu uşurinţă. In schimb, părăsirea porţiunii de teren în care apărătorul este obişnuit să acţioneze, constituie un oarecare dezavantaj. Cu timpul însă, pe măsură ce jucătorii vor acumula experienţă, acest dezavantaj se va diminua

Din fig. 1 şi 2 se observă cum fiecare apărător rămîne la omul pe care l-a marcat iniţial, chiar dacă acesta îşi schimbă locul de acţiune (postul) în atacul respectiv.



Apărarea om la om cu împerechere pe posturi.

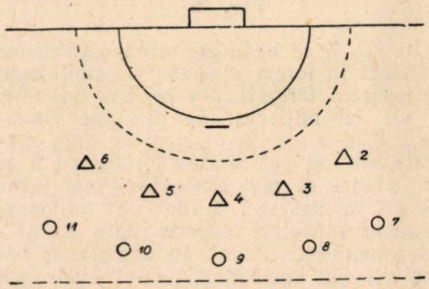


Fig. 1. Marcarea jucătorilor adverşi la începutul jocului (la primul atac)

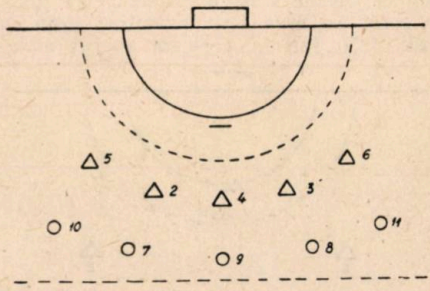


Fig. 2. Marcarea jucătorilor adverşi în următoarele atacuri.

b) Apărarea om la om cu împerechere nominală se aplică atunci cînd adversarul este cunoscut, cînd jucătorii adverşi sînt analizaţi fiecare în parte înainte de începerea jocului şi repartizaţi apărătorilor. Imperecherea jucătorilor în această variantă se face ţinînd seama de posibilităţile fizice, tehnice şi tactice ale apărătorilor în comparaţie cu cele ale adversarilor. Acest sistem prezintă acelaşi dezavantaj ca şi primul: apărătorii sînt obligaţi de adversar să acţioneze eventual în porţiuni de teren care nu coincid cu postul în care sînt specializaţi. Avantajul pe care îl prezintă acest sistem prin echilibrul valoric pe care ne permite să-l realizăm între cele două compartimente şi chiar între jucătorii luaţi fiecare în parte, ne face să-l recomandăm echipelor atunci cînd joacă cu adversari cunoscuţi.

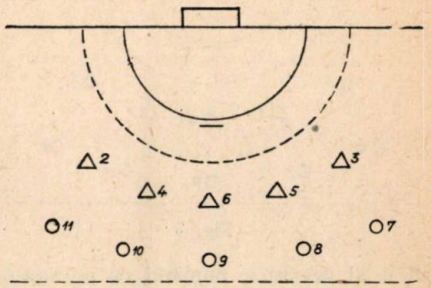


Fig. 3. Apărarea om la om cu împerechere nominală.

In fig. 3 se poate vedea clar cum extrema stîngă (11) este marcată încă de la început de fundaşul stînga (2) al echipei în apărare, deşi acesta ar fi trebuit să marcheze extrema dreaptă. Acelaşi lucru se observă şi în cazul celorlalte posturi. Această împerechere se menţine tot timpul jocului sau numai temporar, pînă la o indicaţie de schimbare venită din partea conducătorului tehnic, sau a antrenorului.

c) Sistemul de apărare om la om cu împerechere pe fîşii asigură în cea mai mare măsură păstrarea posturilor în apărare, ordinea în echipă şi permite apărătorilor să acţioneze în porţiunea de teren pe care sînt specializaţi să o apere. Cei cinci apărători sînt plasaţi în fîşiile de teren corespunzătoare posturilor liniei de atac a adversarului. Miplocaşul stînga va marca de fiecare dată pe adversarul care va acţiona în fîşia interului dreapta ş.a.m.d.

In fig. 4 şi 5 se poate observa clar cum la fiecare atac advers apărătorii îşi

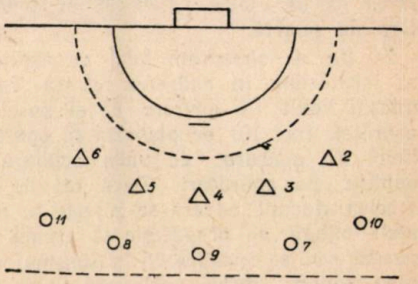


Fig. 4

păstrează fîşia de teren şi marchează pe jucătorul advers care pătrunde în această fîşie, fără să ţină seama de postul

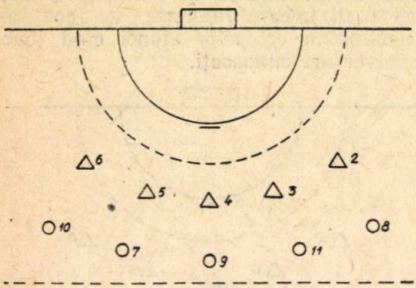


Fig. 5

iniţial al acestuia, numărul de pe spate, numele lui etc. Sistemul nu poate fi aplicat decît de o apărare omogenă, cu jucători valoroşi şi experimentaţi. Ar putea exista pericolul ca cel mai bun atacant advers să acţioneze mereu prin fîşia de teren a celui mai slab apărător şi atunci echilibrul dintre apărători şi înaintaşi ar fi stricat, ceea ce fără îndoială ar constitui un serios dezavantaj.

Toate variantele sistemului de apărare om la om sînt bune. Fiecare dintre ele prezintă avantaje şi dezavantaje. Noi recomandăm echipelor noastre ca în etapa actuală să utilizeze cu precădere sistemul cu împerechere nominală.

Aşezarea apărării este determinată în primul rînd de specificul atacului advers. Dacă adversarul îşi bazează jocul pe pătrunderi în viteză, pe depăşiri individuale, atunci se recomandă retragerea apărării la 18—20 m faţă de poartă; dacă adversarul joacă lent în cîmp, îşi organizează cu răbdare atacul şi utilizează blocajele, atunci este bine ca apărarea să se aşeze la 30—35 m depărtare de poartă.

In fig. 6 observăm felul de aşezare al jucătorilor în apărarea retrasă. Inaintaşul venit în apărare ca al şaselea apărător (nr. 10) se plasează în spatele liniei de apărare, de unde acţionează dublînd pe apărători. Dacă cel de al şaselea atacant advers se găseşte în posesia mingii, se pregăteşte să arunce la poartă sau se încadrează în sistemul de atac advers, atunci înaintaşul venit în apărare iese din spatele liniei defensive, unde se plasase iniţial şi intervine ca orice apărător, marcîndu-şi adversarul.

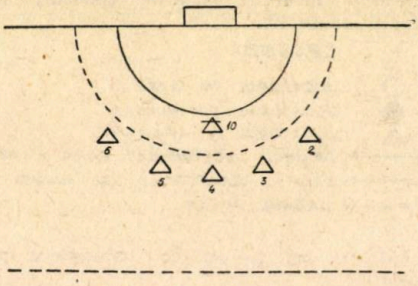


Fig. 6

In fig. 7 se vede aşezarea jucătorilor pe teren în formă clasică: o primă linie de apărare formată din centrul mijlocaş şi cei doi mijlocaşi de margine (jucătorii 3, 4 şi 5) şi o a doua linie formată din cei doi fundaşi (jucătorii 2 şi 6) la care se mai adaugă şi înaintaşul retras în apărare. Linia de mijlocaşi marchează tripleta adversă care de obicei construieşte atacul. In acest mod adversarii sînt împiedicaţi să-şi clădească nestingheriţi acţiunile ofensive, atacul lor fiind distrus încă din faşă. Fundaşii echipei trebuie să-şi amintească de jocul în scară pe care l-au practicat pînă în anul 1950 (an în care a apărut siste-

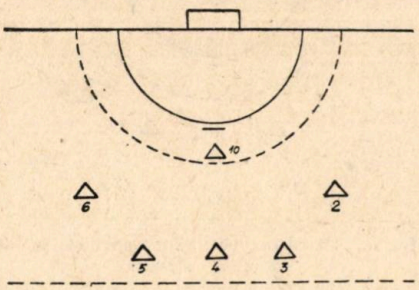


Fig. 7

mul de apărare pe zonă supranumit şi zidul mobil).

In fig. 8 dăm rezolvarea unei depăşiri numerice prin jocul în scară. Mijlocaşul dreapta (5) este depăşit printr-o fentă. In calea interului stînga intervine fundaşul dreapta (6) care îşi părăseşte pentru un moment extrema (11) pe care o marcase pînă atunci prin supraveghere. Extrema stîngă este preluată de mijlocaşul dreapta.

Dacă adversarul atacă trimiţîndu-şi la înaintare apărătorii, atunci trebuie să se recurgă la sistemul de apărare om la

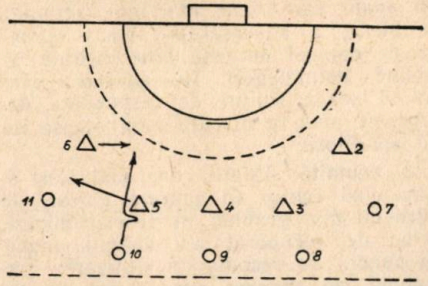


Fig. 8

om pe fîşii. În felul acesta se contracarează cu uşurinţă anumite manevre tactice adverse bazate pe rularea jucătorilor în atac.

Depăşirile numerice se rezolvă prin aplicarea momentană a apărării pe zonă. Surprinşi în inferioritate numerică de un contraatac advers, apărătorii vor renunţa la sistemul obişnuit de apărare şi se vor retrage repede în faţa semicercului de la 13 m (după părerea noastră la 15—16 m depărtare de poartă) şi vor marca oamenii din apropierea posesorului mingii, neglijînd pe jucătorul cel mai îndepărtat de minge. Prin retragere se cîştigă timp, adversarul poate fi oprit din viteză, pătrunderile spre semicerc sînt mai greu de făcut şi adversarul recurge vrînd-nevrînd la un joc lateral, ceea ce permite apărării să se regrupeze. Retragerea spre semicerc este foarte importantă, deoarece numai aşa pot fi micşorate spaţiile dintre apărători şi mărite posibilităţile de ajutorare a apărătorilor între ei. Este adevărat că există primejdia aruncărilor de la distanţă. Pentru echipa în apărare este însă mai bine să existe această primejdie, decît adversarul să aibă posibilitatea să arunce de la semicerc.

În fig. 9 apărătorii execută o mişcare de translaţie spre stînga marcînd prin supraveghere adversarii din apropierea posesorului mingii (nr. 8) şi neglijînd pe cel mai îndepărtat înaintaş advers (nr. 11). Adversarii fiind obligaţi să paseze mingea între ei pentru a găsi o posibilitate de pătrundere pierd timp şi astfel apărătorul nr. 6 poate ajunge la postul său.

Aplicarea sistemelor de apărare nu este posibilă fără respectarea strictă a unor reguli şi acţiuni tactice individuale. Vom enumera cîteva:

— aşezarea între adversar şi poartă, plasat pe partea braţului de aruncare al adversarului;

— lansarea cu adversarul pentru micşorarea vitezei de alergare a acestuia sau pentru a-l determina să se oprească;

— oferirea unui culoar de pătrundere pe partea braţului de aruncare;

— colaborarea cu portarul prin acoperirea unui colţ al porţii, şi anume a colţului scurt sau blocarea aruncărilor la

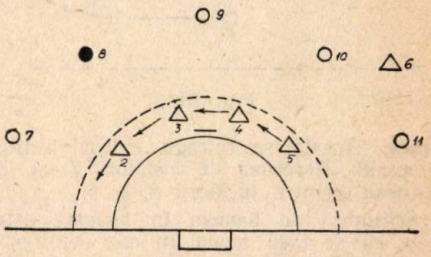


Fig. 9

poartă (există însă şi situaţii în care portarului i se acoperă colţul lung);

— marcarea pivotului pe partea braţului stîng atunci cînd se găseşte cu faţa la terenul de joc şi este aruncător cu mîna dreaptă;

— evitarea blocajelor prin alunecări şi schimburi de oameni în apărare.

Pentru o mai bună documentare în privinţa regulilor tactice recomandăm studierea articolului „Principii şi reguli în tactica jocului de handbal" de Fr. Spier, publicat în revista Cultură Fizică şi Sport nr. 2 din 1956.

În rîndurile ce urmează vom căuta să lămurim problema alunecărilor şi a schimbărilor de oameni în apărare.

Socotim că în etapa actuală este bine să se evite blocajele în special prin alunecări şi — în mai mică măsură — prin folosirea schimburilor de oameni în apărare. Datorită trecerii de la sisteme comode de apărare, cum a fost apărarea pe zonă sistem beton, la sisteme om la om, care pretind apărătorilor un efort fizic mărit şi le cer să se mişte cu vioiciune, este bine să limităm la maximum acţiunile tactice prin care activitatea lor fizică ar fi redusă.

In alunecări se va avea în vedere favorizarea alunecării apărătorului care marchează pe înaintaşul cu mingea.

In fig. 10 extrema dreaptă înaintează cu mingea spre apărătorul 6 pentru a-l

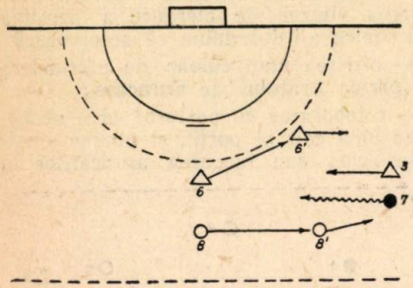


Fig. 10

bloca. Acesta se retrage, evitînd astfel blocajul. Perechea de jucători 7 şi 3 alunecă printre jucătorii 8 şi 6.

Schimbul de oameni în apărare este bine să se facă numai în caz de depăşire (vezi jocul în scară) şi de blocaje semireuşite. In cazul blocajelor reuşite trebuie să intervină un al treilea apărător. Prin această intervenţie, se creează un dezechilibru, dar este singura posibilitate de întîrziere sau de evitare a marcării unui gol.

Fig. 11 reprezintă un schimb de oameni în apărare. Jucătorul 10 înaintează cu mingea în dribling, pasează jucătorului 11 şi blochează pe apărătorul 6.

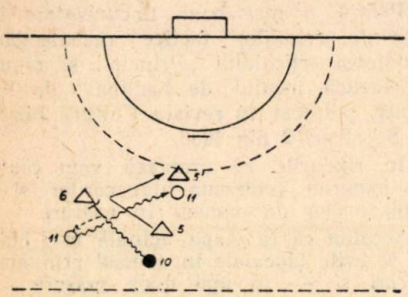


Fig. 11

Apărătorul 5, sezisînd acest blocaj, renunţă la marcarea înaintaşului 10 (care rămîne în grija apărătorului 6) şi marchează pe înaintaşul 11.

Schimbul de oameni în apărare este o acţiune temporară şi durează pînă la terminarea fazei de atac a adversarului. Comanda pentru schimbarea omului este bine să fie dată de apărătorul din spate, care vede mai bine acţiunea de blocaj a adversarului. Dacă schimbul de oameni nu este bine instruit, se produc neînţelegeri în apărare, care fac să scadă simţul de răspundere, degenerînd apoi în discuţii nesănătoase între apărători.

In anumite situaţii, dar mai ales atunci cînd echipa în apărare doreşte să intre cît mai grabnic în posesia mingii, avînd de recuperat un anumit număr de puncte, se recomandă utilizarea sistemului de apărare om la om pe tot terenul. Cei patru jucători ai echipei care au rămas dincolo de linia de 35 m vor marca pe ceilalţi patru jucători adverşi. Ei nu se vor teme că vor contraveni regulii „echipa în afară de joc", deoarece intrarea lor în zona de 35 m este determinată de pătrunderea înaintaşului respectiv în această porţiune de teren. Arbitrul va sancţiona echipa în atac şi nu pe cea în apărare.

La loviturile libere de la 19 m jucătorii echipei în apărare trebuie să colaboreze cu portarul pentru apărarea porţii. In acest scop ei vor face un zid de 2 jucători plasaţi pe semicercul de la 13 m, în dreptul executantului aruncării libere, acoperind colţul cel mai apropiat al porţii. Ceilalţi apărători se vor plasa în raport de aşezarea înaintaşilor adverşi la 6 m depărtare de minge. Din zid trebuie să facă parte cei mai înalţi jucători. In acest fel însă s-ar putea pierde împerecherea iniţială ; fiecare apărător va marca temporar un înaintaş advers şi va rămîne cu el pînă la terminarea fazei.

Dacă adversarii posedă jucători cu şut puternic atunci se recomandă marcarea strictă a acestora.

Sistemul de apărare din fig. 12 nu poate rezolva situaţiile în care adversarul aruncă la poartă în urma unor combinaţii. In acest caz se recomandă retragerea apărătorilor spre semicerc, pentru a se împiedica pătrunderile la semicercul de la 13 m (fig. 13).

Toate problemele de tactică privind jocul de apărare pot fi învăţate. Se cere însă o minuţioasă pregătire tehnică a procedeelor de mişcare în teren precum şi o pregătire fizică corespunzătoare noilor cerinţe impuse de jocul om la om

Trebuie să se insiste în special asupra dezvoltării forței picioarelor și a vitezei mișcărilor corpului, în porniri, opriri,

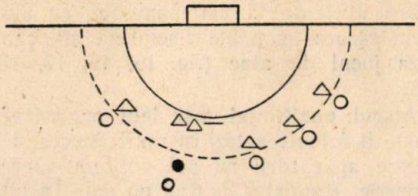


Fig. 12

retrageri cu spatele etc. In acest fel se va ajunge la practicarea unui joc tehnic și eficace în apărare.

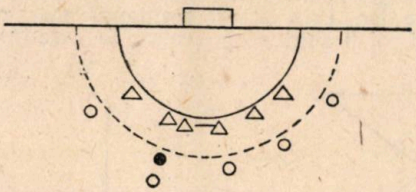


Fig. 13

Atacul în jocul actual

Prin desființarea apărării pe zonă beton au dispărut și o parte din greutățile pe care le aveau de întîmpinat înaintașii în faza acestei apărări aglomerate. Jucătorii mai păstrează încă deprinderile de a acționa împotriva apărării beton și din acest motiv, deși în prezent sarcina înaintării este mult ușurată și jocul ei simplificat, asistăm totuși la atacuri lipsite de eficacitate. Cunoștințele și deprinderile tactice vechi, mai ales cele în legătură cu circulația permanentă și simultană a jucătorilor pe teren, prin care se urmărea învăluirea flancului sau aglomerarea apărării într-o parte a terenului, creîndu-se posibilități de acționare pentru al 7-lea și al 8-lea atacant, constituie astăzi o frînă în aplicarea unor tactici adecvate noilor condiții. Adaptarea jocului de atac noilor cerințe impuse prin modificarea regulamentului nu se poate face întîmplător și nici ușor. Echipele vor trebui să-și găsească noi sisteme de joc pe baza cărora să-și desfășoare acțiunile de atac.

In această perioadă apreciem ca determinantă instruirea tactică a atacului conform noilor cerințe.

Dăm mai jos felul în care am căutat să rezolvăm problema atacului la echipa C.C.A. :

In primul rînd ne-am străduit să stabilim în mod teoretic formele în care echipa își poate desfășura atacul și apoi am căutat să găsim mijloacele practice de formare a unor noi deprinderi și de a lupta împotriva deprinderilor vechi. Maniera de joc a echipei C.C.A. și rezultatele obținute pînă în prezent confirmă justețea drumului ales.

Contraatacul ca și **atacul rapid** în oarecare măsură își au acum rațiunea de a surprinde pe adversar într-un raport supranumeric de 6:4 sau 6:5. Aceste raporturi încă nu sînt așa de avantajoase ca raporturile de 2:1 sau 3:2, pe care le obțineam mai de mult prin contraatac. Spre deosebire de trecut, cînd arma noastră principală de luptă era contraatacul, în etapa actuală am renunțat în mare măsură la această formă de atac care, datorită vitezei cu care se desfășoară, prezintă riscul pierderii mingii. In plus, cei patru jucători rămași în apărare pot opri contraatacul și întîrzia astfel jocul.

Am avut preocupări intense pentru perfecționarea **atacului rapid**, dar mai ales a celui **pozițional.**

Aceste două forme de atac impun respectarea tuturor principiilor și regulilor de tactică individuală și colectivă (vezi articolul citat în pag. 479). Ocuparea fișiilor pentru realizarea unui front larg de atac și păstrarea posturilor în echipă este indispensabilă. Alergarea pe teren fără rost, fără un scop tactic bine stabilit, duce în mod inevitabil la aglomerări și deci la crearea de goluri în linia de înaintare etc.

Ca sistem de joc în atac recomandăm sistemul „V" (fig. 14). In locul acțiunilor continui și simultane ale atacanților, preconizăm acțiunile succesive și surprinzătoare.

In cadrul acestui sistem rolul de conducător al jocului în atac revine cen-

trului înaintaş care, jucînd ceva mai retras, are în faţa sa tot cîmpul de acţiune al coechipierilor.

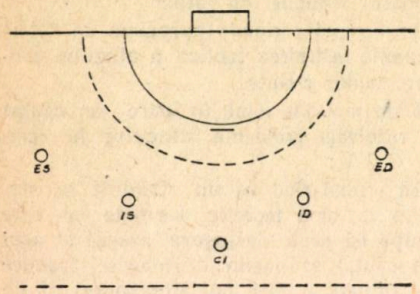


Fig. 14. Aşezarea jucătorilor pe teren în sistemul de atac în „V".

Atacul rapid se desfăşoară pe baza schimburilor de locuri şi a şarjelor rapide. Schimburile de locuri utilizate de noi cu precădere au fost cele **aritmice**, sau cu pasă pe poziţia viitoare şi cele **prin conducerea mingii**, executate în doi, trei şi apoi în cinci jucători

Dăm cîteva exemple de schimburi de locuri utilizate la antrenamente, cu ajutorul cărora se poate disciplina şi organiza jocul de atac (fig. 15, 16, 17, 18, 19).

Atacul poziţional (sau lent organizat) poate fi folosit astăzi cu mult succes, deoarece apărătorii nu pot acţiona supranumeric. Raportul de 6 : 6 nu este în nici un caz în dezavantajul înaintării. Prin atacul poziţional se poate lărgi dispozitivul de apărare al adversarilor, poate fi atras adversarul departe de semicerc creîndu-se astfel spaţii mari de pătrundere surprinzătoare, în viteză. Prin atacul lent organizat, sau poziţional, a cărui durată de desfăşurare este de obicei mai mare, se urmăreşte adormirea vigilenţei apărătorilor, obosirea şi enervarea lor. Prin atacul poziţional apărătorii pot fi siliţi să greşească. Se cere însă

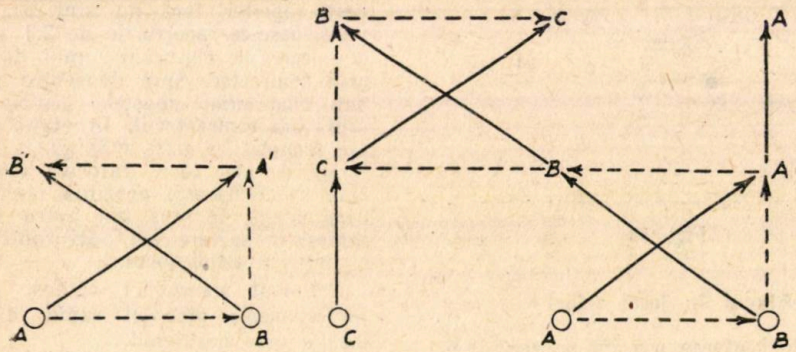


Fig. 15. Schimb de locuri în 2 şi 3 jucători cu pasă pe poziţia viitoare.

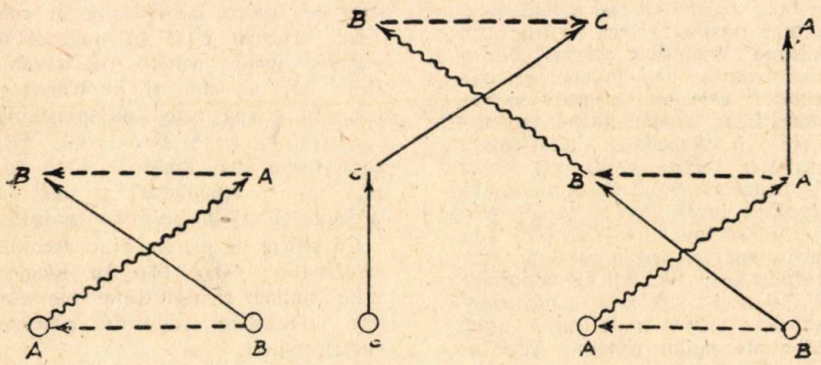


Fig. 16. Schimb de locuri în 2 şi 3 jucători prin conducerea mingii.

ca înaintaşii să acţioneze cu promptitudine.

Atacul poziţional se poate desfăşura fără pivot şi cu un pivot. Dacă se ur-

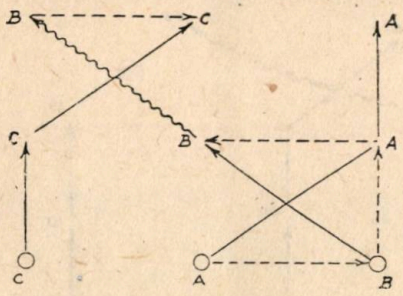


Fig. 17. Schimburi de locuri în 3 jucători, combinate.

Intre jucătorii A şi B se execută un schimb de locuri cu pase pe poziţie viitoare, iar între jucătorii B şi C schimbul se face prin conducerea mingii.

măreşte desfacerea apărării adverse atunci se atacă fără pivot şi dimpotrivă dacă se urmăreşte masarea apărării în interiorul semicercului de la 19 m pentru a se arunca la poartă de la distanţă, atunci jocul cu un pivot este indispensabil. Pe teren alunecos sau desfundat, nu se poate acţiona eficace decît cu unul sau chiar doi pivoţi.

In atacul poziţional faza decisivă de atac se creează prin acţiuni succesive între 2 şi 3 jucători care combină alternativ, cînd pe o aripă cînd pe alta. Combinaţiile succesive între 2 şi 3 jucători urmăresc realizarea depăşirilor prin blocaje, sau folosirea situaţiilor favorabile de depăşire a apărătorilor prin fente, schimbări de direcţie, în situaţii care survin în urma greşelilor tehnice şi tactice ale apărătorilor.

In fig. 20, dăm un exemplu de combinaţie pe aripa dreaptă.

Interul dreapta (8) pătrunde în dribling spre dreapta în dreptul apărătorului 3, pînă lîngă apărătorul 2 pe care îl blochează. Extrema dreaptă (7) primeşte mingea şi pătrunde spre poartă. Dacă apărătorul 4 intervine, centrul înaintaş rămîne liber şi trebuie să primească mingea. In situaţia în care extrema dreaptă nu poate pătrunde spre poartă datorită faptului că apărătorii au făcut un schimb de oameni sau o alunecare, va încerca un blocaj al apărătorului 4, pentru a crea centrului înaintaş o posibilitate de pătrundere. Dacă nici de data aceasta nu s-a reuşit depăşirea apărătorilor, atunci înaintaşii prin cîteva pase îşi vor reorganiza atacul şi vor acţiona din nou. După cel mult 2—3 încercări nereuşite pe o

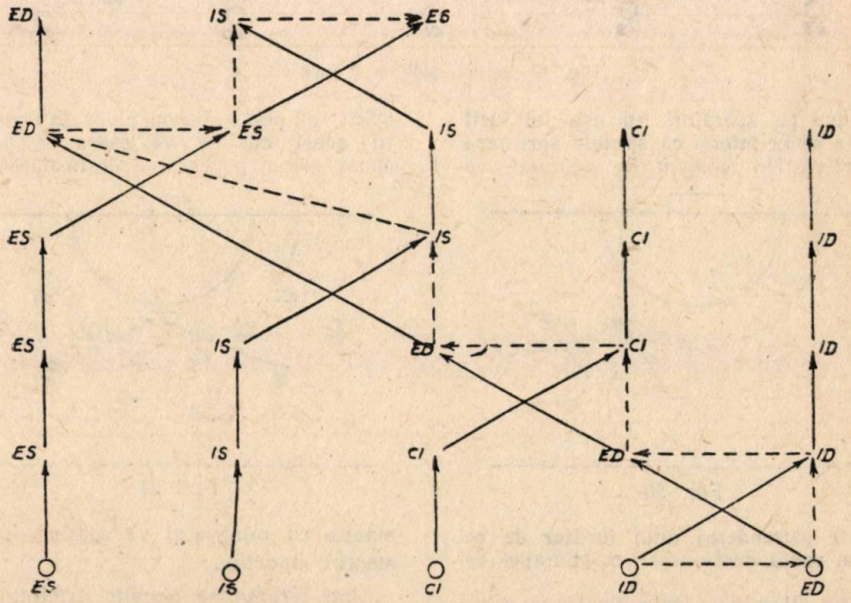


Fig. 18. Schimburi de locuri în 5 jucători cu pase pe poziţie viitoare.

parte, jocul va fi schimbat pe aripa cealaltă.

Este necesar ca în timpul executării unei combinaţii pe o parte, jucătorii de pe partea cealaltă a liniei de atac să

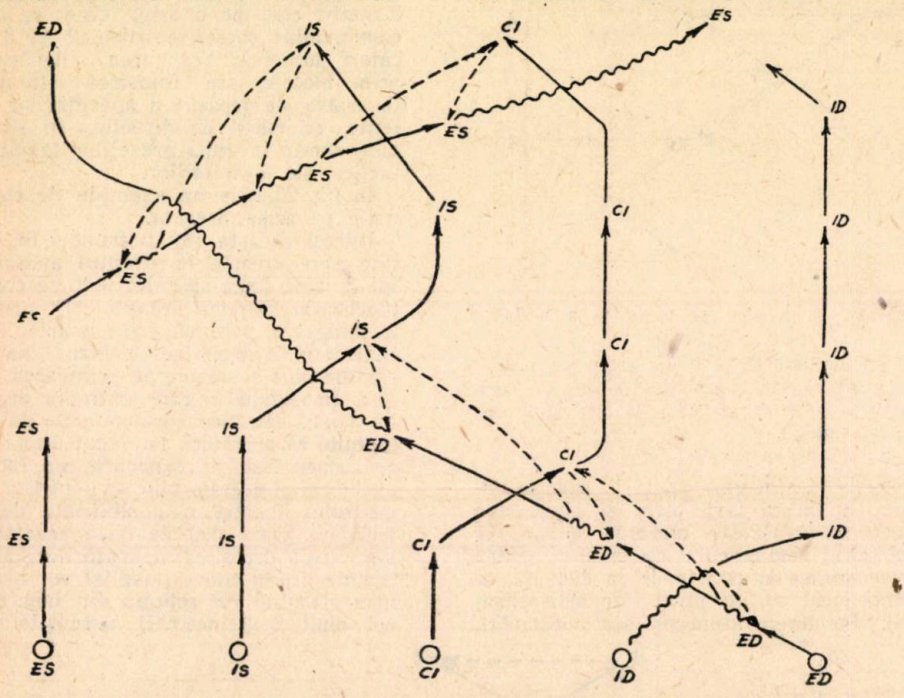


Fig. 19. Şarjă rapidă în 5 jucători.

preocupe pe apărători, în aşa fel încît aceştia să fie întorşi cu spatele spre faza respectivă. Un moment de neatenţie va

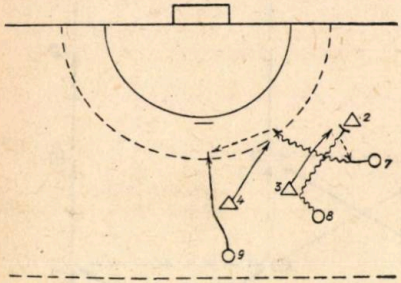


Fig. 20

permite **pătrunderea unui jucător de pe partea opusă** desfăşurării combinaţiei de atac.

In fig. 21 mingea este jucată pe aripa dreaptă între centrul înaintaş, interul dreapta şi extrema dreaptă. La un moment dat interul stînga pătrunde spre semicerc, i se pasează mingea şi poate arunca la poartă dintr-o situaţie extrem de favorabilă. Dacă apărătorul l-a urmărit, el poate deveni pivot la semicerc. In acest caz se va aşeza în partea opusă aripei pe care se desfăşoară com-

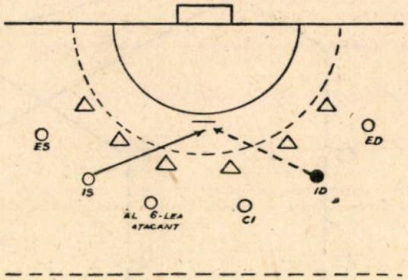


Fig. 21

binaţia cu mingea şi va acţiona la momentul oportun.

Cînd terenul nu permite driblingul, se vor încerca blocaje fără minge.

Înaintaşii vor căuta în acest caz, ca prin plasarea unui pivot cu care vor colabora, să preseze pe apărători pe semicercul de la 19 m. Atunci cînd vor voi să dea atacul decisiv, vor acţiona în felul următor : interul dreapta (fig. 22) pasează centrului înaintaş, schiţează o pătrundere spre centru, apoi schimbă

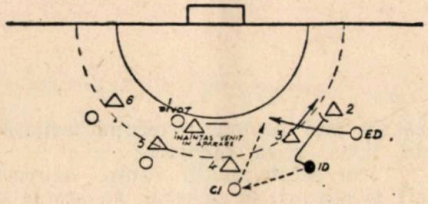


Fig. 22

brusc direcţia şi blochează pe apărătorul nr. 2. Extrema dreaptă pătrunde şi primeşte mingea de la centrul înaintaş într-o situaţie favorabilă de aruncare la poartă.

S-a crezut mult timp că regula împărţirii terenului în trei poate fi exploatată din punct de vedere tactic în sensul că un jucător al echipei în atac poate ieşi la un moment dat din zona de atac pe partea dreaptă a terenului, de exemplu şi un alt jucător din aceeaşi echipă ar pătrunde în mod surprinzător pe partea stîngă, creînd un avantaj tactic. Practica a arătat că acest lucru nu se poate realiza, deoarece distanţa dintre linia de 35 m şi locul unde se duce lupta propriu-zisă între atacanţi şi apărători este prea mare pentru ca o asemenea manevră să nu poată fi sezisată din timp şi contracarată prin mişcarea de translaţie a apărătorului respectiv. Din acest motiv recomandăm renunţarea la aceste „tertipuri tactice" şi înlocuirea lor cu acţiuni tactice eficace în faţa oricărei apărări.

Acţiunile tactice enunţate şi explicate mai sus par simple la prima vedere. Ele pretind însă multe din partea jucătorilor. In primul rînd se cere o educare a jucătorilor în spirit colectiv. Jucătorii să nu fie tentaţi să acţioneze mereu individual ci fiecare acţiune individuală să fie urmată de un ajutor dat coechipierului, ca în cazul blocajelor şi susţinută de coechipieri, ca în cazul pătrunderilor fără minge sau a jocului cu pivot.

Pregătirea tehnică trebuie subordonată acestor acţiuni tactice.

Prin exerciţii tactice ca cele arătate în schiţele de mai sus, să se perfecţioneze precizia paselor, siguranţa driblingului, a fentelor, a mişcării în teren şi a aruncărilor la poartă. Să se renunţe la vechile exerciţii de pase executate din formaţii în cerc sau stea, pe două linii faţă-n faţă etc.

O altă problemă acută a handbalului actual este şi pregătirea fizică. Datorită ritmului mai scăzut de joc, faţă de trecut, există la unii credinţa că pregătirea fizică nu mai este necesară, că ea poate fi lăsată pe un plan cu totul secundar. Acest lucru este fals. Ea singură nu poate asigura succesul, dar fără pregătire fizică nu se pot realiza acţiunile tactice de atac şi apărare. E drept că pregătirii fizice trebuie să-i dăm astăzi o nouă orientare.

In trecut pregătirea fizică a handbalistului se asemăna cu cea a alergătorului de demifond (800—1500 m). Astăzi ea trebuie schimbată şi orientată către cea a alergătorului de viteză (100—200 m). Jocul de handbal este mai lent în cîmp, în faţa porţii însă se acţionează în sprint rapid, cu pătrunderi în cea mai mare viteză. Această manieră de joc impune dezvoltarea vitezei de reacţie şi de deplasare pe distanţe scurte atît pentru înaintaşi, cît mai ales pentru apărători. Desigur că nici celelalte calităţi şi în special forţa (forţa picioarelor) nu trebuie neglijate. Este ştiut că nu se poate lucra pentru dezvoltarea calităţilor fizice specifice fără a avea în prealabil o pregătire fizică generală corespunzătoare gradului de performanţă la care s-a ajuns. Nu trebuie să cădem în extrema cealaltă, a neglijării totale a pregătirii fizice, dar să avem în vedere faptul că ea se poate realiza, într-un proces de antrenament modern, prin mijloacele folosite pentru perfecţionarea tehnicii şi tacticii de joc. De exemplu exerciţiile de pase cu schimburi de locuri, exerciţiile de marcaj şi de demarcaj etc., pe lîngă efectul lor asupra deprinderilor de ordin tactic, contribuie în acelaşi timp la perfecţionarea tehnicii în condiţii de joc şi la dezvoltarea calităţilor fizice specifice. Este necesar ca în lecţiile noastre de antrenament să domine mijloacele cu efecte multiple.

Utilizarea diferitelor „prize" condiționează execuția tehnică corectă a loviturilor de tenis

DEM. PLOMARITIS

Însușirea măiestriei sportive în practica tenisului cere din partea sportivilor o pregătire multilaterală sub aspectul capacității lor fizice și în același timp cunoașterea și executarea unor procedee tehnice cît mai corecte. La aceasta se vor adăuga desigur și noțiunile cît mai variate de tactica jocului, întregind complexul de cunoștințe necesare unui sportiv de frunte.

Spre deosebire de alte ramuri de sport, în care anumite procedee tehnice se pot însuși mai ușor, în tenis munca de instruire trebuie să se bazeze pe învățarea unor procedee mai complexe, pentru ca sportivul să poată realiza executarea tuturor mișcărilor în condițiile unei tehnici cît mai corecte. Scopul urmărit este de a-i permite efectuarea unor lovituri cît mai eficace, din diverse poziții, cu diferite intensități și efecte, avînd drept obiectiv final cîștigarea punctului disputat.

In metodica învățării tenisului se recomandă ca la început sportivul să fie inițiat numai în cunoașterea anumitor lovituri, așa-zisele lovituri de bază — dreapta, reverul, serviciul — urmînd ca pe măsura însușirii corecte a acestora să treacă la învățarea și executarea altor lovituri, în raport cu diversele situații ivite în timpul unui meci.

In general, execuția loviturilor de tenis cere angrenarea întregului sistem muscular, pentru a se putea obține forța care determină efectul urmărit prin lovitura executată. Elementele tehnice ale execuției unei lovituri sînt precis determinate teoretic, însă execuția lor propriu-zisă este dependentă de anumite particularități ale sportivului, fapt care determină necesitatea individualizării muncii de instruire în vederea urmăririi unor progrese tehnice deosebite.

In acest articol ne propunem a lua în discuție unul din elementele tehnice care, după părerea noastră, condiționează în mod deosebit execuția loviturilor de tenis: priza rachetei.

Din păcate, mulți dintre antrenori, cît și sportivii în general, nu acordă suficientă atenție rolului pe care îl are racheta în executarea loviturilor. De cele mai multe ori, atunci cînd se greșește o minge, totul este trecut în seama unei neatenții întîmplătoare sau a ghinionului, deși o analiză mai atentă ar determina precis cauzele nereușitei.

După părerea noastră, una din cauzele cele mai frecvente ale executării incorecte a unor lovituri este faptul că în momentul lovirii mingii contactul cordajului rachetei cu mingea nu se efectuează în condițiile cele mai potrivite.

Cordajul rachetei reprezintă un plan a cărui suprafață transmite prin contact forța loviturii respective. **Felul în care planul acestui cordaj face contactul cu mingea — respectiv înclinația planului rachetei față de minge — determină traiectoria mingii, efectul ei pe parcursul de zbor și contactul cu terenul, într-un cuvînt eficacitatea loviturii respective.** Planul cordajului rachetei poate fi perpendicular pe direcția de lovire, după cum poate fi mai mult sau mai puțin înclinat, aceasta fiind în funcție de felul cum se va apuca racheta cu mîna. Această apucare este denumită în mod curent „priză".

In schița 1 sînt indicate cu cifre de la 1—8 diverse poziții posibile ale planului corzilor rachetei, iar cu linia punctată A—B drumul mingii venită de la adversar. Intr-un fel va fi lovită mingea dacă planul corzilor rachetei este înclinat înspre înainte și într-alt fel dacă acest plan va fi înclinat înspre înapoi.

Inclinația planului rachetei înspre înainte — în direcția de lovire a mingii — se numește „închisă", în timp ce înclinația înspre înapoi se numește „deschisă". Diversele înclinații ale planului rachetei favorizînd execuția unor lovituri

diferite, determină necesitatea cunoaşterii prizelor şi stabilirea cît mai ştiinţifică a corectitudinii acestora.

Priza rachetei a constituit şi constituie o preocupare a tehnicienilor tenisului, datorită rolului activ pe care îl are în executarea diverselor lovituri. Părerile însă sînt împărţite în această privinţă, autorii diferitelor manuale de tenis indicînd mai multe feluri de prize tip, fără însă a face recomandări privind folosirea uneia sau a alteia.

este condiţionată de rezistenţa pe care o are mîna cu elementele ei anatomice componente, în raport cu înclinaţia lor faţă de planul rachetei.

Este important de ştiut că poziţia cea mai avantajoasă a mîinii pe mînerul rachetei trebuie să permită o relaxare periodică a muşchilor, evitînd un consum prea mare de energie şi asigurînd în acelaşi timp supleţea mişcărilor mîinii. Din acest punct de vedere există două faze în ţinerea rachetei: una în timpul

Schiţa 1

Astfel, chiar noi, în anul 1952, în nr. 4 al revistei „Cultură Fizică şi Sport" am publicat materialul „Elemente de tehnica tenisului", în care am analizat diversele tipuri de priză ale rachetei. Concluzia noastră de atunci, ducea spre folosirea prizei deschise ca element de bază în metodica învăţării tenisului, recomandînd în acelaşi timp adaptarea în general a unei prize care să corespundă posibilităţilor sportivului respectiv, legate de necesităţile de bază ale mecanicii executării diverselor lovituri.

In decursul ultimilor ani, am constatat că această priză nu este corespunzătoare execuţiei unor lovituri de atac de pe partea dreaptă, favorizînd mai ales un joc static şi defensiv, cu totul contrar jocului modern de atac, în care majoritatea loviturilor se execută în mişcare.

Problema prizei rachetei a fost larg dezbătută de tehnicienii noştri, fiind luată în discuţie atît în cadrul Colegiului central de antrenori, cît şi la consfătuirea metodică a antrenorilor de tenis, din anul 1956.

Ca urmare a acestor discuţii, sîntem azi în măsură să concretizăm unele concluzii ce rezultă din studierea diverselor prize tip, pentru a fixa unele noţiuni de bază privind priza rachetei. In acelaşi timp, intenţionăm să facem unele recomandări care să ajute la lămurirea acestei probleme.

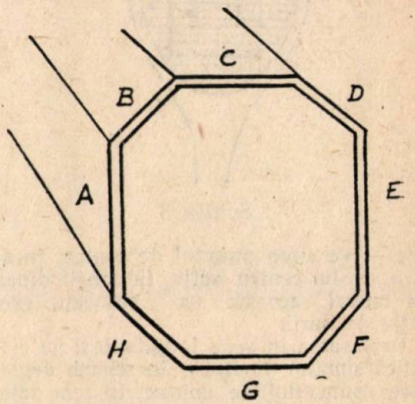
Inainte de a trece la aceste recomandări, vom expune cîteva consideraţii generale asupra felului cum trebuie ţinută racheta, ţinînd seama de faptul că priza

pregătirii loviturii şi a executării ei — faza „activă" — şi una între executarea succesivă a două lovituri — faza „neutră".

In faza activă mîna care ţine racheta trebuie să cuprindă puternic şi să fixeze mînerul, menţinîndu-se astfel pînă la terminarea completă a loviturii.

In faza neutră sportivul va ţine racheta uşor fără să strîngă cu putere mînerul. Cealaltă mînă sprijină „gîtul" rachetei şi ajută în momentul pregătirii unei loviturii la răsucirea rachetei în sensul dorit.

Mînerul rachetei de tenis are o formă octogonală cu două feţe superioare (C,



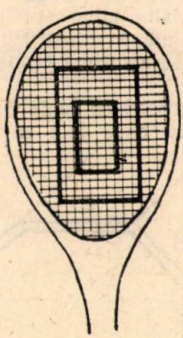
Schiţa 2

G), două feţe laterale (A, E) şi patru feţe intermediare (B, D; F, H) (schiţa 2). Grosimea mînerului este diferită la

diversele rachete. In general, nu se recomandă un mîner prea gros decît acelor sportivi cărora structura mîinii le permite să ţină bine racheta în astfel de condiţii. Apucarea rachetei de mîner trebuie făcută cît mai jos, la capătul său, obţinîndu-se prin aceasta lungimea maximă a pîrghiei, fapt care avantajează executarea unei lovituri puternice. Racheta va forma o prelungire a braţului şi antebraţului jucătorul trebuind s-o simtă cît mai bine în mînă.

Strîngerea fermă a mînerului în momentul lovirii mingii este absolut necesară, pentru că orice slăbire a prizei are ca efect o greşită execuţie a loviturii. Se constată că independent de tehnica şi experienţa jucătorului, acesta nu poate lovi întotdeauna mingea cu centrul suprafeţei cordajului rachetei. Pentru sportivii începători, centrul activ al rachetei poate fi socotit de cca. 10 cm în lăţime şi de cca. 15 cm în lungimea suprafeţei cordajului. La sportivii fruntaşi aceste dimensiuni se reduc pînă la 50%, datorită preciziei cu care execută acţiunile de lovire a mingii (schiţa 3).

Lovirea mingii în acest centru cere o anumită tehnică. Dacă o eroare — în momentul contactului rachetei cu min-



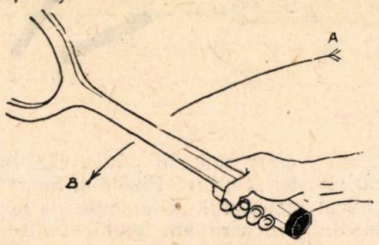
Schiţa 3

gea — va situa punctul de contact în afara acestui centru activ, fie longitudinal, fie lateral, aceasta va influenţa execuţia loviturii.

Deplasarea în sens longitudinal nu modifică simţitor lovitura, în schimb deplasarea punctului de contact în sens lateral — spre rama rachetei — favorizează o tendinţă pronunţată de răsucire a rachetei în mînă, dacă nu este ţinută destul de strîns. Este deci evident că orice slăbire a prizei în intervalul de timp de la începerea mişcării de lovire şi pînă la desprinderea mingii de planul cordajului, poate schimba caracterul loviturii executate.

Arătam mai înainte că rezistenţa pe care o oferă elementele anatomice ale mîinii, în raport cu înclinaţia lor şi poziţia faţă de planul rachetei, determină priza pe care trebuie s-o adopte sportivul atunci cînd urmează să execute o lovitură.

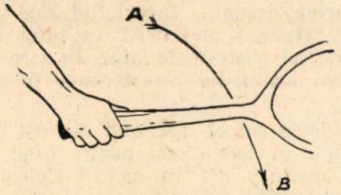
In loviturile de dreapta (forhand), mîna şi braţul au o poziţie aproape perpendiculară pe direcţia mingii, fiind orientate cu partea interioară spre minge (schiţa 4).



Schiţa 4

In această poziţie podul palmei reprezintă factorul rezistenţă în momentul executăriii loviturii.

La loviturile de stînga (backhand), mîna şi braţul sînt orientate cu partea exterioară spre minge şi în această situaţie degetul cel mare, ligamentele şi tendoanele mîinii, reprezintă factorul rezistenţă (schiţa 5).



Schiţa 5

Aceşti factori pot oferi o rezistenţă mai mare sau mai mică, în raport cu înclinaţia lor faţă de planul rachetei, această înclinaţie fiind în funcţie de felul cum se va apuca racheta.

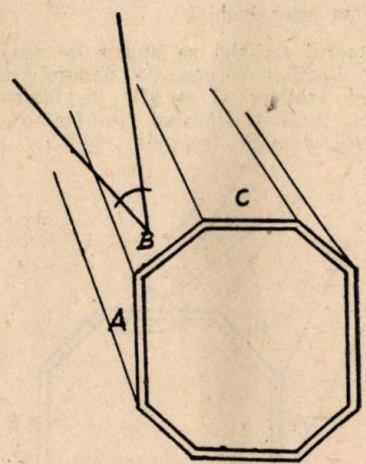
Ajungem prin aceasta din nou la concluzia că **pentru executarea diverselor lovituri, urmează a se folosi prize diferite.**

Ca atare, vom încerca să analizăm şi să recomandăm prizele de bază pe care orice jucător trebuie să le cunoască şi să le folosească în execuţia diferite-

lor lovituri. Pentru stabilirea unei posibilităţi de identificare a acestor prize vom folosi poziţia unghiului format de degetul arătător şi degetul mare pe feţele mînerului rachetei.

Priza deschisă

Mînerul rachetei se apucă în aşa fel încît unghiul format de degetul arătător şi degetul mare să se afle pe muchia dintre faţa laterală A şi cea superioară C (schiţele 6—7).

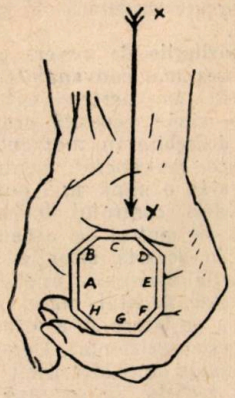


Schiţa 6

Pentru efectuarea acestei prize jucătorul va aşeza racheta cu rama perpendiculară pe un plan orizontal (o masă, o bancă etc.). Degetele mîinii vor cu-

Schiţa 7

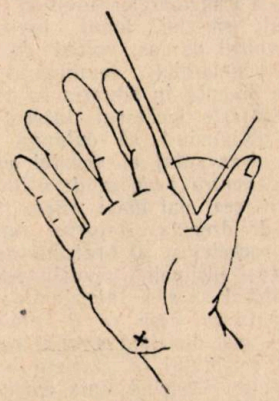
prinde mînerul rachetei fără a se depărta unul de celălalt, mai mult decît cere mişcarea de apucare. Degetul mare fixează bine latura mînerului, în timp ce celelalte patru degete se aplică pe laturile D,E,F,G,H. Unghiul format de degetul mare şi cel arătător este situat pe latura B a mînerului rachetei, iar podul palmei apasă asupra feţei superioare C (schiţele 8—9). Planul rachetei şi al braţului jucătorului au aproape aceeaşi înclinaţie.



Schiţa 8

Poziţia podului palmei permite o mare mobilitate a pumnului, în sensul că acesta se poate mişca nestingherit pe traectul rectilin al lovirii mingii. Forţa degetelor şi a podului palmei acţionează vertical, provocînd o mişcare degajată a mîinii din articulaţie şi permite ca braţul să poată fi dus cu uşurinţă la un nivel superior cotului şi chiar umărului.

Poziţia degetului arătător care fixează racheta favorizează conducerea mingii şi permite executarea unor lovituri mai



Schiţa 9

complicate din punct de vedere a traiectoriei loviturii (stopul, lovituri cu efect etc.). Cu această priză se pot realiza toate loviturile de bază, fără ca mîna să-şi schimbe poziţia pe racheta

(reverul, serviciul, lovituri de dreapta). Ea oferă mai ales posibilitatea lovirii mingii atunci cînd se găseşte lateral în spatele jucătorului, prin aceea că permite o mişcare circulară a mîinii din încheietură.

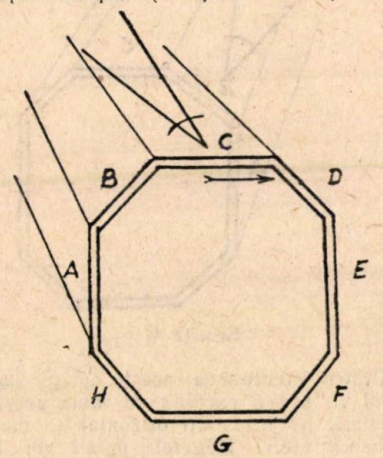
Pentru loviturile de rever, priza deschisă este cea mai convenabilă. Reverul, executîndu-se cu partea exterioară a mîinii spre minge, necesită crearea unei rezistenţe deosebite în momentul lovirii mingii. Dacă, în general, pentru loviturile de dreapta o mînă mai puţin puternică împiedică controlul loviturilor, la rever lipsa de control se accentuează şi mai mult. In această situaţie, elementul care ajută la crearea unei rezistenţe mai mari este degetul mare, care prin aplicarea sa pe latura A a mînerului rachetei măreşte rezistenţa. Degetul mare poate fi alungit într-atît încît contactul cu muchia rachetei să se facă pe toată partea sa interioară, mărind şi mai mult rezistenţa prin prelungirea pîrghiei formate de braţ. Degetul mare acţionează în această poziţie pe faţa laterală A, ca şi arătătorul pe faţa laterală E, fără a influenţa priza iniţială şi cordajul rachetei; braţul rămîne în acelaşi plan. Această poziţie a degetului mare oferă jucătorului posibilitatea efectuării unei prize bune, fără a-i răpi nimic din libertatea mişcării şi în acelaşi timp îl ajută la dirijarea rachetei în timpul execuţiei reverului.

Priza deschisă favorizează execuţia corectă a următoarelor lovituri: reverul, serviciul, smeciul, lobul, loviturile cu efect, voleul de jos, voleul de sus (de deasupra umărului), demivoleul şi lovitura de dreapta în situaţia în care mingea depăşeşte jucătorul lateral şi în spate, obligîndu-l să culeagă mingea. **Marele dezavantaj al acestei prize este acela că pentru jocul modern în mişcare nu oferă cea mai mare eficacitate loviturilor de dreapta.** Datorită faptului că planul rachetei şi al braţului au aproape aceeaşi înclinaţie, rezultă necesitatea ca jucătorul să aibă întotdeauna mingea în dreapta sa, ceea ce îl împiedică să lovească mai din faţă şi mai razant. Pe măsură ce braţul cu racheta avansează spre minge, depăşind linia corpului, planul deschis al rachetei nu favorizează executarea loviturilor puternice şi rapide. In plus, însăşi necesitatea lovirii din dreapta cere jucătorului o poziţie extrem de corectă şi un deosebit simţ al mingii, obligîndu-l să adopte o poziţie statică ce nu favorizează jocul de atac pe dreapta. Mai mult, dacă această poziţie nu se realizează, jucătorul trebuie să efectueze o puternică mişcare a braţului din umăr, ceea ce îl obligă la un efort suplimentar.

Lovitura de dreapta de atac, care se efectuează prin lovirea mingii din faţă, cu întregirea mişcării de lovire printr-o acţiune viguroasă a pumnului, se poate realiza folosind numai priza uşor închisă.

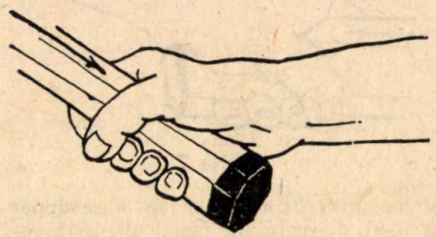
Priza uşor închisă

Mînerul rachetei se apucă în aşa fel, încît unghiul format de degetul mare şi cel arătător să se afle pe latura C, pe cît posibil depăşind jumătatea sa dinspre dreapta (schiţele 10—11).



Schiţa 10

Pentru efectuarea acestei prize, jucătorul va aşeza racheta ca şi pentru efectuarea prizei deschise, aplicînd mîna în

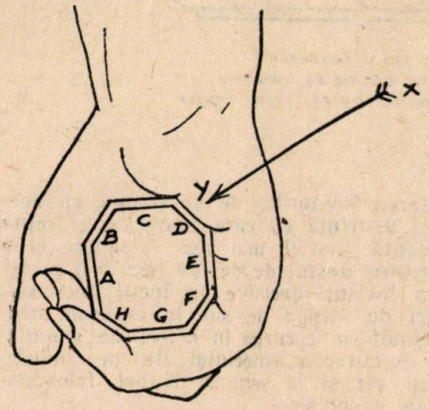


Schiţa 11

aşa fel încît unghiul format de cele două degete să se afle pe latura C.

Degetele cuprind mînerul rachetei fără a se îndepărta prea mult unul de altul.

Cu excepţia degetului mare care fixează latura A a mînerului, celelalte degete se aplică pe laturile opuse, într-o mişcare naturală. Degetul arătător poate fi situat puţin mai spre înainte fără a părăsi contactul cu laturile mînerului, permiţînd prin aceasta un control mai stabil al loviturii. Unghiul format de degetul mare şi arătător, se găseşte pe latura C, pe cît posibil mai aproape de muchia intermediară situată între laturile C şi D, iar podul palmei apasă asupra feţei intermediare D (schiţele 12—13).

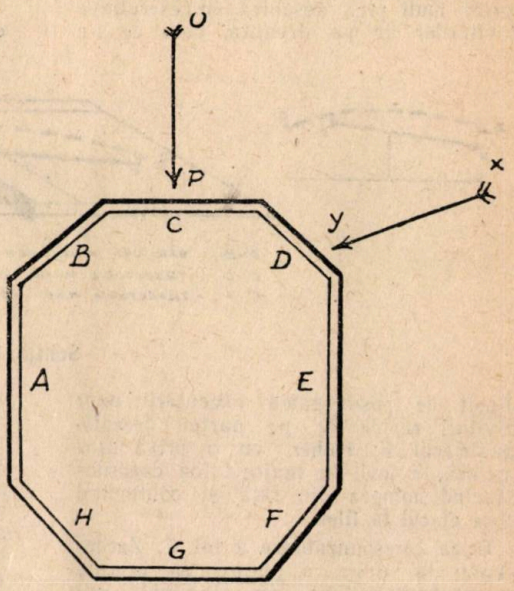


Schiţa 12

Planul cordajului rachetei capătă o înclinaţie mai „închisă" faţă de braţul jucătorului. Poziţia podului palmei, fără a micşora mobilitatea pumnului pe traiectoria rectilinie a lovirii mingii, permite aplicarea unor forţe suplimentare, care se realizează printr-o mişcare asemănătoare unor zvîcniri — efectuată de pumn imprimînd mingii un efect de rotare înspre înainte, pe axul de lovire. Poziţia degetului arătător ajută la conducerea mingii şi controlul loviturii efectuate.

Planul mai închis al cordajului rachetei permite lovirea mingii mai din faţă, precum şi a mingilor „în urcare", favorizînd o razanţă mai verticală a traiectului de zbor a mingii (schiţa 14).

Aceste avantaje tehnice care înlesnesc un joc rapid, sînt principalele consecinţe ale folosirii prizei uşor închise pentru efectuarea loviturilor de dreapta. Scurtarea traiectoriei de înapoiere a mingii la adversar, realizată prin atacul ei mai din faţă, razanţa şi efectul înspre înainte pe care îl capătă mingea lovită folosind această priză, sînt elemente ce determină eficacitatea unei lovituri de dreapta de atac. Priza uşor închisă favorizează, în egală măsură, execuţia voleului de dreapta, la înălţimea între umăr şi şold.



Schiţa 13

Ce se va întîmpla însă în momentul în care jucătorul va trebui să lovească o minge pe rever sau să execute un smeci ?

Jucătorul va trebui să schimbe priza, răsucind racheta în mînă spre stînga cu aproape 45 grade. Prin această răsucire el va realiza apucarea rachetei cu priză deschisă. In unele cazuri, această răsucire va putea fi şi mai pronunţată.

Practic, această răsucire pentru schimbarea prizei se realizează cu uşurinţă tocmai în faza „neutră" de ţinere a rachetei, adică în timpul rămas între executarea a două lovituri succesive. In acest timp sportivul — ţinînd racheta uşor, fără a strînge puternic mînerul şi sprijinind cu cealaltă mînă gîtul rachetei — va efectua răsucirea, apucînd mînerul rachetei cu priza cea mai convenabilă efectuării loviturii ce urmează. In această mişcare, rolul celeilalte mîini este activ, întrucît ea va ajuta la răsucirea rachetei şi la fixarea planului de înclinaţie corespunzător.

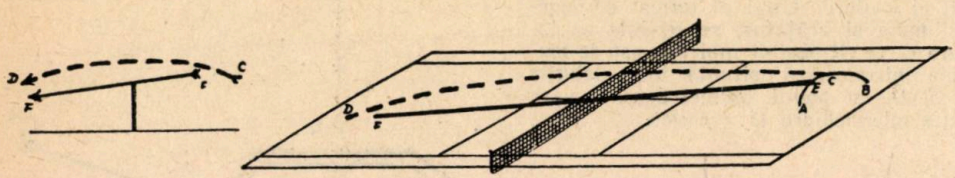
Utilizarea procedeelor diferite de ţinere a rachetei şi rolul acestora în efectuarea diverselor lovituri, s-au putut

verifica recent şi cu ocazia meciului din Cupa Davis, între echipele R.P.R. şi Austriei.

Spre deosebire de sportivii noştri, Gh. Viziru şi C. Zacopceanu, care folosesc o priză mult prea deschisă în executarea loviturilor de pe dreapta, ceea ce i-a

Huber. In diverse situaţii, el a folosit prize diferite, lovind din voleu cu o uşurinţă extraordinară, ajutat fiind atît de simţul său de plasare faţă de minge cît şi de reflexele sale rapide.

Interesant de semnalat este şi faptul că Huber foloseşte mîna stîngă în exe-



Schiţa 14

lipsit de posibilitatea executării unor lovituri rapide de pe partea dreaptă, austriacul F. Huber, cu o priză uşor închisă, a lovit în majoritatea cazurilor atacînd mingea din faţă şi continuînd apoi atacul la fileu.

Priza corespunzătoare a lui C. Zacopceanu la stînga, a permis să execute corect lovituri lungi pe diagonală sau de-a lungul liniei, ţinerea corectă a rachetei dîndu-i multă siguranţă şi avantajînd loviturile de atac pe rever. Totuşi el nu ştie să „taie" mingea sau să „lifteze". De altfel, felul execuţiei pe rever de către Zacopceanu, este singurul lui punct pozitiv, în rest el manifestînd nenumărate lipsuri tehnice, cît şi o lipsă totală de pregătire moral-volitivă, mai ales în meciurile cu jucătorii străini. Gh. Viziru în schimb, care nu-şi „închide" suficient priza nici pe rever, abuzează de lovituri tăiate, care deşi uneori sînt bine plasate, nu reuşesc să pună în dificultate un adversar bine pregătit.

Slabele execuţii ale loviturilor din voleu pe dreapta — la înălţimea între umăr şi şold — atît la Gh. Viziru, cît şi la C. Zacopceanu, s-au datorat între altele felului defectuos de a ţine racheta în executarea acestor lovituri, cît şi felului cum „vin" la minge (poziţia faţă de fileu). Priza deschisă pe care o folosesc, îi determină să efectueze voleuri de jos — care au un caracter defensiv — în loc să lovească mingea din faţă, scurt şi definitiv, folosind o priză mai închisă. Caracteristice în schimb au fost loviturile de voleu executate de

cutarea loviturilor de pe stînga, cu aceeaşi uşurinţă cu care foloseşte şi mîna dreaptă. Astfel, mai ales la smeci, el a surprins destul de des pe jucătorii noştri prin lovituri decisive, în locul unor voleuri de stînga de sus la care în mod obişnuit se recurge în astfel de situaţii. In executarea smeciului de pe ambele părţi, cît şi la serviciu Huber foloseşte priza deschisă.

Dintre tinerii noştri jucători, Al. Bardan, D. Viziru şi V. Serester au arătat că posedă o tehnică mai variată, folosind diverse prize în executarea diverselor lovituri, ceea ce le-a permis de altfel să rezolve mai bine diversele situaţii de lovire a mingii în joc.

Unul dintre sportivii nostri care foloseşte cu succes varietatea prizelor, este T. Bădin. Cine urmăreşte jocul său va constata că în general el utilizează pe partea stîngă cele mai variate ţineri de rachetă, pornind de la priza cea mai deschisă şi încheind uneori chiar cu o priză complet închisă. Această varietate de prize îi permite adesea realizarea tuturor efectelor (tai, lift etc.) în concordanţă cu situaţia tactică de joc. Pe partea dreaptă în schimb, neîntrebuinţînd o priză uşor închisă, nu poate realiza lovituri plate, făcînd exces de tai şi lift.

Din studiul kinogramelor cît şi din urmărirea diverşilor jucători de tenis străini cu un înalt nivel de joc, s-a constatat că în actualul stadiu de dezvoltare a tehnicii tenisului, folosirea unei singure „prize tip" nu poate rezolva cu succes situaţiile variate de lovire a mingii. Pe de altă parte, necesitatea desfăşu-

rării unui joc ofensiv impune folosirea în genere a prizelor care să asigure suprafeței de lovire a rachetei (cordajului) un plan variabil închis (acoperit), atît pe partea dreaptă, cît și pe partea stîngă, în executarea loviturilor de bază — dreapta și stînga — cît și a unor lovituri de voleu. Prizele mai deschise, se folosesc în schimb cu succes în execuția serviciului, a smeciului și a diverselor lovituri cu efect încetinit, precum și a voleurilor de apărare.

In concluzie

a) **priza ușor închisă** se folosește în executarea loviturilor de dreapta — **de atac** — a voleului de dreapta la înălțimea între umăr și șold și a loviturilor cu efect (lift) ;

b) **priza deschisă** se folosește în executarea loviturilor de rever, serviciu, smeci, lob, lovituri cu efect (tai), voleul de jos, voleul de sus de deasupra umărului, demivoleul. De asemenea și în lovitura de dreapta, atunci cînd mingea depășește pe jucător.

Cele două prize indicate favorizează execuția tuturor loviturilor de bază în condiții tehnice corecte trebuind să constituie elementele fundamentale în metodica învățării tenisului, de care antrenorii noștri trebuie să țină seama în lecțiile ce vor preda.

Pe măsura deprinderii și perfecționării lor, sportivii care practică tenisul vor putea folosi și alte prize derivate din cele două analizate mai sus.

Așa cum am arătat înclinația diferită a planului rachetei condiționează execuția diferitelor lovituri. Or, această înclinație neputîndu-se realiza decît prin efectuarea unor prize diferite concluzia nu poate fi decît aceasta: **„Varietatea prizelor condiționează executarea diverselor lovituri".**

AUREL ȘELARU cîștigătorul „Cursei prieteniei romîno-bulgare" 1957

Numele tînărului și talentatului ciclist Aurel Șelaru va rămîne strîns legat de cea de a III-a ediție a „Cursei prieteniei romîno-bulgare", întrecere care se desfășoară anual pe ruta București-Sofia, organizată de ziarele „Informația Bucureștiului" și „Vecerni Novini" (Sofia). Și nu numai pentru faptul că el este primul rutier romîn care își înscrie numele în palmaresul cîștigătorilor probei, ci mai ales pentru că Aurel Șelaru și-a făcut cu această ocazie o promițătoare intrare în lumea cicliștilor consacrați, dovedindu-se un rutier excelent pregătit, cu mult curaj și spirit combativ și mai ales cu o dorință nestăvilită de a lupta pentru performanțe înalte.

De la București la Sofia, pe o rută de aproape 1200 km care a străbătut cîmpia Bărăganului și masivul Stara Planina cu cel mai înalt vîrf al său Stoletovul, Aurel Șelaru a fost mereu în fruntea întrecerii, mereu prezent la realizarea celor mai îndrăznețe și mai dificile acțiuni. Bun pe drumul plat, cînd a făcut cu succes față rulajului la medii ridicate (ba de cele mai multe ori chiar el a dat tonul), el s-a dovedit la fel de bine pregătit pe șoselele de țară sau la urcușuri și coborîșuri.

Un nou sport în țara noastră: Judo

FLORIAN FRAZZEI

Dezvoltarea uriașă pe care a luat-o mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră în ultimul deceniu a atras după sine ridicarea unor noi probleme printre care și aceea a introducerii unor sporturi care n-au mai fost practicate la noi (cel puțin într-o formă oficială, competițională). Astfel, în ultimii ani a fost introdus hocheiul pe iarbă iar acum există tendința de a se introduce două sporturi foarte atrăgătoare : tragerea cu arcul și judo.

Inceputurile judoului de astăzi le întîlnim în vechea Japonie. In epoca feudală, casta nobilă a Samurailor a creat un sistem de apărare pentru a-și asigura superioritatea fizică asupra marii mase a poporului nu numai prin forța armelor ci și printr-o metodă de luptă fără arme. Această luptă, denumită jiu-jitsu, consta în apucări, trîntiri, loviri, torsionări ale membrelor etc., care pricinuiau dureri insuportabile.

Legenda despre apariția jiu-jitsului povestește că în timpul unei mari furtuni un medic a observat că ramurile unor copaci nu sufereau pentru că erau mlădioase, spre deosebire de ramurile mai groase ale cireșului care se rupeau. De la această observație s-a născut ideea unei lupte la baza căreia să stea elasticitatea, nu forța brută.

Etimologic, jiu-jitsu înseamnă „arta suplețiі" — jiu = moale (în sensul de elastic) și jitsu = artă.

Un om mai puțin dotat fizicește este capabil să învingă un adversar mai robust. Deci superioritatea fizică nu este consecința forței sau greutății individului, ci a agilității, a tehnicii și a cunoștințelor despre corpul omenesc.

Jiu-jitsul (se pronunță djiu-djits) s-a pretat ca metodă de apărare la japonezi, popor cu o constituție fizică mai delicată și în special cu o talie mică.

Cu timpul, această luptă a evoluat, iar sistemele răzlețe au fost unificate. Profesorul Jigoro Kano a pus bazele unui adevărat sistem de educație fizică și a unui sport de mare popularitate, devenit sportul național al japonezilor: judo (do = cunoaștere, drum, adică metodă).

Formularea unui regulament al luptei a făcut posibilă practicarea vechiului jiu-jitsu ca sport. Regulamentul interzice toate cruzimile astfel încît practicarea judoului ca sport nu este vătămătoare sănătății și integrității fizice a individului.

Termenul de jiu-jitsu a luat o largă răspîndire, nefiind totuşi cel adecvat. Unii autori l-au înlocuit prin autoapărare, apărare personală, apărare fără armă etc.

Spre deosebire de celelalte lupte sportive — luptele clasice sau luptele libere — judoul are un caracter esenţial care-l apropie de lupta reală : adversarul este adus în imposibilitate de a continua lupta, cerînd el singur încetarea luptei, ceea ce asigură o victorie categorică.

Caracterul dinamic şi spectaculos al luptei a făcut ca judoul să se răspîndească în toată lumea.

In Europa s-a constituit „Uniunea Europeană de Judo" care cuprinde organizaţiile naţionale oficiale ale fiecărui stat. U.E.J recunoaşte practicarea judoului aşa cum a fost creat de profesorul Kano. Dezvoltarea acestui sport a dus la organizarea unui campionat european de judo.

La noi în ţară, cel care a făcut cunoscute unele elemente tehnice, necesare practicării acestui sport, a fost japonezul Ishigura în anul 1928. Şcoala sa a fost continuată de colonelul Teacă în cadrul vechiului A.N.E.F. şi a instituţiilor cu caracter militar.

De curînd, Direcţia Instruirii Sportive din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a iniţiat crearea unor şcoli sportive de tineret la această disciplină. Şcolile funcţionează în Bucureşti (la Şcoala medie nr. 12 — Spiru Haret — şi nr. 7 — I. L. Caragiale—) şi la Timişoara.

Profilul acestor şcoli nu este încă de a pregăti elemente pentru performanţă ci mai mult de a răspîndi judoul în masa elevilor.

Antrenamentele se desfăşoară insistînd la început asupra pregătirii fizice generale şi pregătirii fizice speciale, trecînd treptat la creşterea în timp a lucrului specific (elemente tehnice).

I. Pregătirea fizică generală

In cadrul acestui articol nu vom insista asupra pregătirii fizice generale, problemă cunoscută ca importanţă şi conţinut. Este însă cazul să menţionăm că există o concepţie greşită despre judo. Acestui sport i se atribuie proprietăţi miraculoase, acelea de a conţine principii secrete cu ajutorul cărora, printr-o mişcare iscusită, este învins orice adversar oricît de puternic. Secretul judoului nu este altul decît cunoaşterea şi interpretarea raţională a anatomiei şi biomecanicii. Un om debil, insuficient dezvoltat din punct de vedere fizic nu va fi capabil să execute procedeele tehnice ; pentru aceasta este necesară o dezvoltare fizică normală.

II. Pregătirea fizică specială

In ceea ce priveşte pregătirea fizică specială, vom prezenta cîteva exemple din diferite grupe de exerciţii care au fost întrebuinţate, ţinînd seama de nivelul de dezvoltare fizică al elevilor şi de posibilităţile care există în sala de gimnastică a unei şcoli.

1. *Exerciţii de rezistenţă în doi*

— Palmă în palmă cu degetele încleştate. Se execută împingerea mîinii înapoi (extensia) ; un executant împinge, celălalt cedează opunînd rezistenţă şi invers.

Acelaşi exerciţiu poate fi executat de un singur individ folosind mîna dreaptă împotriva celei stîngi.

Pentru dezvoltarea forţei de apucare (priză) se execută închiderea şi deschiderea pumnului. Acelaşi exerciţiu se poate îngreuna întrebuinţînd o minge de cauciuc care trebuie strînsă în pumn.

— Antebraţul sprijinit de antebraţul partenerului în poziţie radială, contactul în dreptul articulaţiei pumnului (cotul întins); împingerea membrului superior cu rezistenţă lateral în ambele sensuri.

— Executanţii stau spate în spate ; împingerea partenerului în partea opusă.

— Spate în spate, cu coatele îndoite apucat, îndoiri laterale de trunchi cu rezistenţă (stînga-dreapta).

— Şezînd tălpi în tălpi cu genunchii îndoiţi, împingerea în picioare cu rezistenţă.

— Faţă în faţă, înainte culcat, antebraţul aproape perpendicular pe sol, de mînă apucat ; împingerea antebraţului partenerului spre sol, cu rezistenţă.

2. *Exerciţii de luptă sub formă de jocuri*

— Lupta franceză : lateral faţă de adversar, apucat de mîna omonimă, contactul labei picioarelor omonime pe muchia exterioară ; se încearcă ridicarea de pe sol a labei piciorului de contact a adversarului.

— Lupta indiană : pe spate culcat, lipit lateral de adversar cu capul în dreptul coapselor adversarului şi mîna pe umărul lui. Se ridică piciorul dinspre interior şi se agaţă de cel al adversarului, încercîndu-se aruncarea adversarului înapoi.

— Lupta cocoşilor : braţele încrucişate la piept, sărituri pe un picior cu ciocnirea de adversar pentru a-l face să-şi piardă echilibrul şi să pună celălalt picior jos.

— Lupta în poziţia ghemuit : lovirea adversarului în palme cu scopul de a-l dezechilibra.

— Lupta călare.

3. *Exerciţii de transport*

— Ştafete cu transportul partenerului în spate.
— Ştafete cu transportul „coşuleţului".
— Ştafete cu transportul partenerului pe „scăunelul" format de braţe.
— Mers cu partenerul purtat pe un umăr.
— Rostogolirea buşteanului.

4. *Exerciții de echilibru*

— Pe bîrna îngustă : mers înainte, înapoi, lateral, legat la ochi, ducînd un coleg în spate.
— Exerciții pe un plan înclinat.

5. *Exerciții pentru dezvoltarea forței specifice*

— Stînd pe un picior, îndoirea genunchiului și revenire.
— Culcat, sprijin pe vîrful degetelor mîinii : îndoiri și întinderi de brațe.
— Îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat, lăsînd greutatea corpului mai mult pe un braț.
— Stînd pe omoplați pe banca de gimnastică, apucat cu mîinile de marginile băncii ; coborîrea lentă a corpului rigid.

6. *Școala căderii*

Aceasta a constituit un obiectiv important al pregătirii elevilor, întrucît în abecedarul judoului căderea ocupă primul loc, fiind necesară atît în atac cît și în apărare. Unele acțiuni necesită o tehnică „de sacrificiu", noi înșine trebuind să ne aruncăm pe sol pentru a trînti pe adversar. Dacă adversarul ne-a angajat într-o aruncare, cel mai eficace mijloc de apărare rămîne căderea corectă (foto 1).

Foto 1

— Căderea înainte se execută la început cu trunchiul îndoit din bazin apoi cu corpul rigid, cu amortizare prin îndoirea coatelor.
— Căderea pe spate se execută la început din poziția sprijin ghemuit, aruncarea pe spate efectuîndu-se prin lovirea cu zgomot de sol — simultană — a segmentelor palmă-antebraț.

Pentru învăţare, din poziţia pe genunchi, lovirea zgomotoasă a solului cu „palmă-antebraţ".

— Exerciţii pregătitoare : „leagănul"; plonjonul pe spate cu mingea de volei.

— Săritura în adîncime de pe un aparat înalt urmată de rostogolire înainte, contactul cu solul făcîndu-se pe o linie oblică ce traversează spatele de la omoplat spre şoldul opus.

— Săritura „peştelui".

— Căderea pe o latură cu folosirea prăjinii drept ax de rotaţie.

III. **Lucrul specific**

— Adversarul apucă cu o mînă antebraţul; degajare prin apucarea policelui (se întrebuinţează forţa pumnului pentru un singur deget) pentru mîna omonimă şi prin lovirea apofizei stiloide radiale cu marginea cubitală a mîinii pentru mîna antagonistă ; indicaţie metodică : pentru apucarea policelui mîna acţionează cu degetele lipite „în căuş".

— Adversarul apucă cu o mînă fiecare antebraţ ; degajarea se face prin răsucirea antebraţelor în afară şi în sus ; indicaţie metodică : răsucirea să se facă brusc.

— Aceeaşi, degajare prin lovire cu genunchiul în apofiza stiloidă radială şi pivotare rapidă de 360° ; indicaţii metodice : se duce braţul adversarului cît mai jos pentru a lovi cu genunchiul de sus în jos.

— Adversarul prinde reverul kimonoului cu ambele mîini ; degajare prin lovire în plan lateral cu mîinile împreunate ; indicaţie metodică : lovirea se face brusc, la nivelul jumătăţii antebraţului.

— Adversarul încenturează din faţă lăsînd mîinile libere ; degajarea se face prin : a) presiune cu policele asupra plexului nervos carotidian ; b) palmele una peste alta, sprijinite în bărbia adversarului, duc capul acestuia în extensie şi apoi îl împing brusc.

— Adversarul încenturează din spate lăsînd braţele libere ; în acest caz, se apleacă brusc trunchiul înainte cu apucarea călcîiului adversarului şi se execută o tracţiune ; indicaţie metodică : se depărtează picioarele, pînă cînd piciorul adversarului se află între picioarele proprii ; aplecarea se execută brusc, apucînd de călcîi şi nu de gambă.

— Atacarea adversarului din plan lateral (exerciţiu cu caracter pregătitor) în situaţia de : a) luptă corp la corp ; b) semidistanţă ; c) de la distanţă prin săritură.

Piciorul drept întins sprijină glezna ambelor picioare ale adversarului iar piciorul stîng loveşte prin forfecare spaţiul popliteu ; indicaţie metodică : picioarele să nu acţioneze la acelaşi nivel.

— Atacarea adversarului din faţă cu tiradă de călcîie şi sprijinul umărului în coapsă ; indicaţie metodică : ghemuirea pentru apucarea de călcîie se face rapid iar tirada se execută către noi şi în sus.

— Piedica laterală se face prin plasarea piciorului dinspre adversar lîngă glezna acestuia, cu tiradă de antebraţ şi rever ; indicaţie metodică : piciorul lipit de piciorul adversarului, tirada executîndu-se în jos şi lateral pentru ca adversarul să fie aruncat urmînd traiectoria unui arc de cerc.

— Piedica din spatele adversarului se face prin plasarea piciorului întins înapoia picioarelor adversarului, cu tiradă de braţ şi împingerea în piept ; element pregătitor : din poziţia faţă în faţă, mai întîi se duce piciorul stîng (de apropiere) lateral în planul frontal al adversarului, apoi urmează ducerea piciorului drept (de piedică) înapoia picioarelor adversarului ; indicaţie metodică : piciorul bine întins în dreptul ambelor picioare ale adversarului ; ducerea piciorului de apropiere către adversar, lateral, lăsînd loc pentru trecerea piciorului de piedică (foto 2).

— Adversarul încenturează din spate pe deasupra braţelor ; se execută priza mînecii kimonoului şi antebraţului pentru aruncarea adversarului peste umăr ; indicaţie metodică : apucarea se face mai sus de

Foto 2

Foto 3

articulaţia cotului, se îndoaie genunchii apoi se azvîrle adversarul peste umăr, prin îndreptarea genunchilor şi tiradă în jos şi înainte (foto 3).

— Aruncarea adversarului peste umăr; din poziţia faţă în faţă se schimbă priza, se pivotează pe piciorul stîng cu 180° şi se procedează ca în exerciţiul precedent (foto 4).

— Trîntirea adversarului prin agăţare; se execută prin lovirea cu piciorul basculant a piciorului dinspre interior al adversarului; indicaţie metodică: lovirea se execută din balans, piciorul basculant ducîndu-se înapoi şi în sus pe un arc de cerc (foto 5).

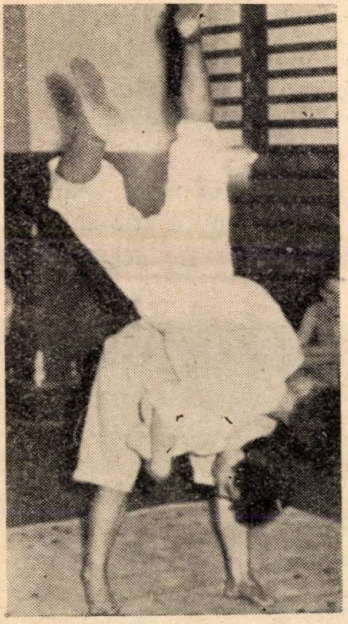


Foto 4

Foto 5

Element pregătitor: apropierea de adversar ca la piedica din spate.

— Imobilizarea la sol cu un picior pe trahee, cu prinderea braţului între picioare şi acţiune de pîrghie asupra cotului; indicaţii metodice: pentru ca pîrghia să provoace durere punctul de sprijin trebuie să fie pe braţul adversarului, înapoia cotului (nu pe antebraţ); braţul cu palma răsucită în sus spre capul adversarului pentru ca acţiunea asupra articulaţiei cotului în extensie forţată (deci în sens invers funcţionării

normale a articulației cotului) să provoace durerea excesivă datorită căreia adversarul să cedeze lupta (foto 6).

Foto 6

Am prezentat pe scurt unele dintre figurile învățate în cadrul școlii de tineret.

In general, se constată că elevii manifestă un mare interes pentru practicarea acestui sport.

Contrar părerilor retrograde ale unor profesori, prin practicarea judoului se imprimă elevilor o mai mare disciplină.

Măsurile de asigurare și autoasigurare evită accidentele dovedind încă o dată că judoul este un sport ca toate celelalte.

*

Planul tematic pe perioada februarie—iunie al școlilor din București a fost următorul :

Lecția 1 — exerciții de luptă sub formă de jocuri — degajare din priză la antebraț cu o mînă — idem din priza cu două mîini.

Lecția a 2-a — exerciții pentru mobilitate — școala căderii — degajare din priza la revers cu două mîini — idem din priza cu o mînă prin acțiune asupra articulației cotului.

Lecția a 3-a — exerciții sub formă de luptă — tracțiuni — cățărări — degajare de încenturarea din față (avînd brațele libere).

— Idem de încenturarea din spate.

Lecția a 4-a — exerciții de cădere — trîntirea adversarului prin piedică (lateral, în spate).

Lecția a 5-a — exerciții sub formă de luptă — exerciții pentru dezvoltarea forței — atacul adversarului din spate cu lovire în spațiul popliteu — atacul adversarului din plan lateral (prin forfecarea picioarelor).

Lecția a 6-a — exerciții de mobilitate — școala căderii — atacul adversarului din față prin tiradă de călcîie cu sprijinul umărului în coapsă.

Lecția a 7-a — exerciții de luptă — trîntirea adversarului prin piedică cu îngenunchere și tiradă de braț (lateral, cu spatele).

Foto 7

Lecția a 8-a — exerciții cu banca de gimnastică — trîntirea adversarului prin secerare.

Lecția a 9-a — exerciții de dezvoltare generală la spalier — trîntirea adversarului prin agățare.

Lecția a 10-a — școala căderii — executarea procedeelor tehnice pe partea în care se execută mai dificil (de obicei pe stînga).

Lecția a 11-a — noțiuni de anatomie — lovituri.

Lecția a 12-a — exerciții cu mingi medicinale — trîntirea adversarului prin aruncare peste umăr.

Lecția a 13-a — degajare de cravata din față prin ridicarea și aruncarea adversarului (foto 7) — idem cravata din spate.

Lecția a 14-a — sărituri la aparate — școala căderii — repetarea tuturor elementelor tehnice învățate.

Lecția a 15-a — degajare de încenturarea din față pe deasupra mîinilor — idem din spate.

Lecția a 16-a — aruncare cu sprijinul piciorului în abdomen — căderea în melc (foto 8).

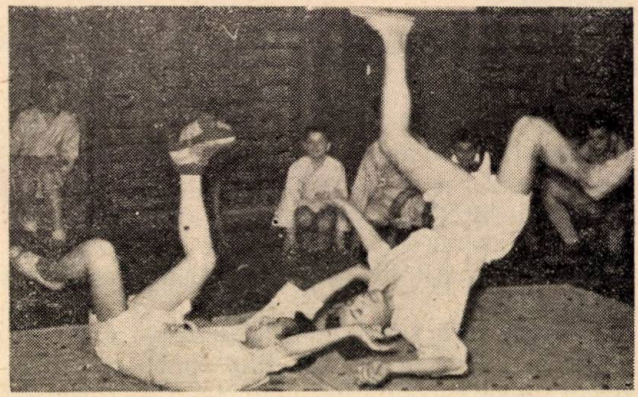


Foto 8

Lecția a 17-a — apărare la sol: a) adversarul pe o latură; b) adversarul călare.

Lecția a 18-a — atac la sol — imobilizare cu un picior pe trahee și acțiune asupra articulației cotului — imobilizarea brațului adversarului cu propriile brațe (pîrghie dureroasă asupra articulației cotului).

Lecția a 19-a — atac la sol — imobilizare cu acțiune asupra ligamentelor labei piciorului (foto 9).

Foto 9

Lecția a 20-a — exerciții aplicative — utilitare — parada loviturilor de pumn.

Lecțiile 21—30 — garda — legarea exercițiilor urmărind finalitatea luptei — luptă.

*

In urma experimentului asupra diferitelor grupe de copii și tineret în privința practicării judoului am constatat următoarele :

1. Judoul este un sport atrăgător care se pretează temperamentului băieților de vîrstă școlară, prin caracterul său dinamic și combativ, devenind astfel sportul lor preferat.

2. Prin practicarea judoului în școală se realizează în cea mai mare măsură dezvoltarea fizică normală și pregătirea fizică generală, asigurîndu-se totodată o dezvoltare somatică armonioasă și nediferențiată.

3. Se dezvoltă calități morale deosebite : curajul, aprecierea justă a forțelor proprii și ale adversarului și în special siguranța de sine.

4. Se îmbunătățesc calitățile ce depind de sistemul nervos : îndemînarea, viteza de reacție, gîndirea tactică.

5. Are un caracter utilitar deosebit atît pentru individ cît și în ceea ce privește acțiunea de apărare a patriei.

Datorită acestor considerente credem necesară introducerea practicării judoului în școală.

Elemente simple din gimnastica sportivă în ajutorul înotului de performanță

prof. CAROL BEER
antrenor

Sîntem în plin asalt al sportului de performanță. Constatarea nu este doar personală și este valabilă pentru toate disciplinele sportive. Lozinca: „mereu mai sus pe calea măiestriei, mereu spre culmi" este tradusă în fapt.

La apelul performanțelor strălucite — realizate în majoritatea sporturilor — natația a dat un răspuns în doi peri. Mai bine zis — cum se exprima un gazetar — a rămas „corijentă" și aceasta în ciuda faptului că se lucrează cu multă tragere de inimă, cu entuziasm, depunîndu-se mult efort.

Înotul nu a ieșit din anonimat.

Adevărat, avem cîțiva performeri: Both, Popescu, Heitz, Oanță etc., dar numele lor au o rezonanță restrînsă. Ne lipsește acea masă de înotători care să constituie temelia construcției performanței înalte.

S-ar mai putea nota și o slabă preocupare pentru înot a organelor de conducere a sportului. Ar fi necesare mai multe, mult mai multe concursuri internaționale peste hotare și mai ales în țară, cu participanți valoroși, care să deschidă gustul tineretului pentru performanță, să dezvăluie frumusețile înotului, așa cum s-a întîmplat și se mai întîmplă la atletism, gimnastică, volei etc. Această politică a dat roade în mai toate disciplinele.

Ar fi necesară o mai bună orientare, o mare practicitate și un interes crescînd pentru munca cu copiii care, după ce vor fi învățați să înoate în centre, să fie trecuți imediat colectivelor care să-i îndrume spre perfomanță.

Să nu neglijăm ideea introducerii înotului ca sport obligatoriu în școli. Experiența ce se face în această vară cu cele cîteva mii de școlari care vor fi învățați să înoate, trebuie să ducă la hotărîrea ca vară de vară, pe cale școlară, să se organizeze cursuri obligatorii de 2—3 săptămîni pentru învățarea înotului.

Este de la sine înțeles că acolo unde există bazine acoperite trebuie să se includă și iarna în program diversele cursuri în vederea aceluiași scop: învățarea înotului ca sport aplicativ și depistarea elementelor capabile de a păși pe calea perfecționării.

Se poate lua drept premisă faptul că școala este un izvor nesecat de cadre. Materialul uman există, rămîne deci să fie orientat și prelucrat.

Cele expuse mai sus au avut în vedere baza de mase a înotului, din care cu siguranță vor țîșni elementele dotate, capabile să obțină performanțe bune.

★

Marea carență a înotului rămîne performanța. S-au făcut multe încercări, s-au introdus în pregătire multe elemente din alte sporturi, care au dat — mai mult sau mai puțin — satisfacție. Fiecare reușită, cît de mică, aducea o rază de bucurie în sufletele antrenorilor și sportivilor.

Dar aceasta nu este totul: trebuie încercate cu curaj și alte elemente din disciplinele despre care unii spun că nu au legătură cu înotul, sau chiar că îi dăunează. Considerăm că această din urmă ipoteză este complet greșită; ideea dăunează ea însăși înotului.

Înotul cuprinde o serie de exerciții care sînt folosite curent în antrenamente. Nu avem însă multitudinea de exerciții din alte sporturi, sîntem săraci; bagajul nostru este ușor și mic, nu există complexitate.

Iată de ce antrenamentul de înot, metodic vorbind, este monoton, plicticos: mișcarea uniformă nu favorizează participarea afectivă și exercițiile sportivului în apă sînt prea puțin valoroase pentru dezvoltarea calităților fizice la un nivel mai înalt. Chiar înotătorii cei mai conștiincioși recunosc că în antrenamente

gîndirea lor se orientează deseori spre cu totul alte probleme decît cele ce ar trebui să-i preocupe în acest timp.

In procesul de antrenament trebuie pus mai mult accent pe întrecere, căci ea ar dezvolta mai mult ca orice voința, curajul, gîndirea tactică.

Mai sînt necesare multe altele; dintre acestea o „vitamină forte" este gimnastica. Aceasta nu este o noutate pentru nimeni; chiar și azi folosim gimnastica în pregătirea înotătorilor: gimnastică pentru suplețe, pentru forță.

Tocmai aici apare punctul nevralgic al folosirii exercițiilor de gimnastică în pregătirea înotătorilor. Folosim la infinit extensorul, halterele mici și cîteva exerciții de suplețe. Totul se reduce la muncă, multă transpirație, multă monotonie, afectivitate scăzută și randament slab.

Este imposibil să nu se plictisească cineva dacă la fiecare antrenament trage la extensor sau ridică haltere, în scopul cîștigării forței, minute în șir repetînd operația de zeci de ori; sînt mișcări care valoric nu reprezintă pentru individ nimic decît muncă.

De asemenea, acel „minim gimnastic" pentru cîștigarea supleții, făcut în condițiile bazinului acoperit din București, mai curînd poate periclita sănătatea cuiva decît să ajute la întărirea ei. Nefiind prevăzută o sală pentru activitatea preantrenamentului de înot, acesta se desfășoară pe cimentul halei (care numai cald nu e), în atmosfera închisă și umedă a bazinului. Trebuie ținut cont că activitatea la bazinul acoperit se desfășoară timp de 8—9 luni pe an. In orice caz, timpul destinat gimnasticii nu depășește cele cîteva minute care preced antrenamentului de înot (dată fiind aglomerarea bazinului acoperit, antrenamentul se reduce la o oră).

Nici colectivele cele mai mari și mai dezvoltate nu pot asigura înotătorilor condiții prea bune.

Iată dar că gimnastica pe care o facem acum este insuficientă ca timp și mai ales ca varietate de elemente și exerciții.

Socotim în general că înotătorii au prea puțină forță și suplețe, se mișcă greoi, aș zice leneș chiar, nu au rezistență generală (fapt vizibil la alergări pe distanțe mai lungi), nu au explozivitate în mișcare. Le lipsește deci o serie de elemente care condiționează o performanță ieșită din comun.

Aceste deficiențe ni le explicăm prin influența mediului acvatic asupra înotătorilor. In apă mișcările sînt îngreunate de rezistența acesteia, sînt mai dificile, obligînd la o execuție mai lungă, mai domoală, mai calmă, mai „rotundă" am putea spune.

Iată cum, conformîndu-ne și supunîndu-ne unor legi obiective ale hidrodinamicii, stagnăm într-un fel dezvoltarea forței în primul rînd (pentru care ulterior facem prea puțin) și a celorlalte calități fizice.

Rezultatul este mediocritatea. Înotătorul, condamnat la plafonare de acest gen de antrenamente se orientează spre jocul de polo unde are mai multe satisfacții și perspective, sărăcind astfel pentru mai multă vreme (poate chiar ani) numărul înotătorilor fruntași (cazul Meder, Marchițiu, Blajek, Simon, Novac etc.).

„Pregătirea fizică condiționează valoarea performanței nu numai la începutul ei, ci în tot cursul evoluției unui sportiv" (dr. M. Georgescu).

Afirmația de mai sus este perfect valabilă, gimnastica fiind cea care slujește cel mai bine pregătirii unui sportiv (aceasta fără a face apologia ei), în orice ramură ar activa el, pentru că ea are cel mai mare bagaj de elemente și deci cea mai mare capacitate de selecționare a exercițiilor. In special ne pot fi de folos elementele simple ale gimnasticii la aparate, ale gimnasticii sportive.

Ca atribute favorabile, considerăm în primul rînd, depunerea unui efort ridicat pentru însușirea unei tehnici destul de dificile și pentru rezolvarea unor exerciții grele, neobișnuite prin noutate, punerea la încercare a îndemînării, a forței, înlăturarea monotoniei, a plictiselii (prin marea varietate și — uneori — greutate a exercițiului).

Vom realiza o forță mai mare, o viteză sporită (datorită caracterului exploziv al unor exerciții ca biciuirile, săriturile, salturile etc.), o rezistență superioară, dobîndită prin repetare și dificultate, o voință călită pentru a înfrînge neîncrederea, oboseala imediată și de cele mai multe ori aparentă, un echilibru mai bun.

Nu numai că vom realiza cele de mai sus, dar o vom face fără efort static vizibil, fără a cere înotătorului maximul posibilităților sale. Rezultatele vor apare pe nesimțite, vor fi adevărate acumulări urmate de surprize plăcute.

Dăm mai jos cîteva elemente pentru fiecare aparat, care ar putea constitui începutul unei intense activităţi gimnastice cu urmări favorabile asupra performanţei în înot.

Sol :

Cumpene pe un picior, cu sprijin pe cot, pe genunchi, înainte ; stînd pe cap, pe omoplaţi, pe mîini ; sfoară ; echer ; pod ; fandări ; rostogoliri înainte, înapoi, lateral, stînd pe mîini ; roata, cilindrul, salt cu sprijin ; basculări de pe spate, cerc cu un picior, cu ambele ; val, trecere printre mîini, sărituri laterale, prin forfecare, în extensie, în echer ; piruete.

Paralele :

Atîrnat, plutitor, răsturnat ; sprijin pe braţe, pe antebraţe, culcat, plutitor (înainte, înapoi) ; echer, răsturnat ; stînd pe umeri, săltări, îndoiri şi întinderi de braţe (flotări), basculări, balansări în sprijin, cilindru ; coborîri prin ghemuit, prin depărtat, prin răsturnare.

Bară :

Atîrnat, plutitor, răsturnat cu corpul îndoit, sprijin înapoi, plutitor înainte, înapoi, lateral ; urcări prin răsturnare, prin balansare, basculare, roata călare, înainte, înapoi, cu agăţare la genunchi, coborîri prin subbalansare, din depărtat.

Inele :

Atîrnat, plutitor, răsturnat cu corpul îndoit ; sprijin, plutitor, echer, echer răsturnat ; balansări, urcări prin înainte, prin răsturnare ; basculări, răsturnări înainte, înapoi ; răsucirea umerilor ; coborîri prin răsturnare, balans.

Cal cu mînere :

Sprijin, balansări, peste, peste cu piciorul opus, foarfecă, cerc cu un picior ; coborîri prin aruncare, rotare.

Sărituri peste cal şi ladă (lungime, lăţime) :

Cu picioarele depărtate, îndoite, săritura „oii", cu întoarcere şi depărtarea picioarelor, în echer răsturnat, săritura „peştelui", laterală, prin răsturnare cu basculare din stînd pe cap.

Bineînţeles nu vor lipsi jocurile, căţărările pe frînghie, prăjină, spalier etc.

Toate aceste elemente, pe măsura însuşirii lor, pot fi legate între ele, dînd naştere exerciţiilor mai complicate.

Nu cred că ar fi necesar să dăm exemplul unui plan-conspect de lecţie. El poate fi întocmit destul de uşor, după schema-tip a lecţiei de gimnastică.

Ar trebui să precizăm că aceste lecţii fac parte din pregătirea fizică generală a sportivului.

Va fi necesar să se destineze ore speciale, de 90—120 min, de două ori pe săptămînă, chiar în perioada competiţională.

In nici un caz nu este indicat să se întrerupă lucrul la aparate. De asemenea, în cazul cînd executarea exerciţiilor de gimnastică ar corespunde zilelor de antrenament de înot, trebuie executate înaintea acestuia, ca fiind exerciţiu de forţă, în afara cazului cînd se fac la înot exerciţii de viteză.

Este de la sine înţeles că şi fetele se vor încadra în executarea exerciţiilor de gimnastică.

Mai adăugăm că antrenorul trebuie să cunoască gimnastica şi caracteristicile ei, trebuie să poată demonstra sau măcar să dea sprijin şi asigurare executantului.

Gimnastica sportivă prezintă un complex foarte variat de exerciţii şi este unul din cele mai importante mijloace ale educaţiei fizice multilaterale.

Cantitatea infinită a deprinderilor dobîndite prin gimnastică şi învăţarea unor mişcări noi, îl face pe înotător să ştie să-şi stăpînească corpul în condiţii schimbătoare, dînd o dezvoltare deosebită calităţilor fizice şi venind în acest fel în ajutorul înotului de performanţă.

Necesitatea unui lexicon sportiv romînesc

Prof. CONSTANTIN TUDOSE
Școala medie nr. 1 „N. Bălcescu"
București

I. CITEVA ASPECTE ALE TERMINOLOGIEI SPORTIVE

Succesul pe care mișcarea de cultură fizică din țara noastră l-a obținut cu ocazia celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice de la Melbourne, reprezintă într-adevăr cea mai convingătoare chezășie a progresului realizat în țara noastră în acest domeniu.

Rezultatele obținute de sportivii romîni ilustrează ascensiunea noastră pe acest drum, pînă la un nivel care n-ar fi fost atins fără sprijinul masiv și permanent al statului.

Ele dovedesc în același timp și competența cadrelor tehnice ce activează în acest domeniu, care au avut prilejul de a-și verifica pe plan mondial măiestria lor metodică și temeinicia științifică a antrenamentului.

Prestigiul pe care sportul romînesc l-a cîștigat peste hotare este însă și consecința rezultatelor muncii colectivului de cercetători științifici în domeniul culturii fizice. Chiar dacă acest personal, prin specificul muncii lui, nu are posibilitatea să se evidențieze imediat și să ia parte la bucuriile diferitelor succese sportive, totuși fără contribuția însemnată a diferitelor lucrări întreprinse în acest domeniu, nivelul performanțelor noastre sportive ar fi fost de neconceput.

Iată de ce apreciem că este oportun ca în etapa actuală să ne îndreptăm atenția și asupra unora din problemele teoretice încă nerezolvate.

In acest sens, cred că ar fi indicat să punem în discuție următoarele probleme: istoricul educației fizice romînești; contribuția cercetătorilor științifici romîni la progresul educației fizice din țară și din lumea întreagă; mișcarea olimpică romînească; contribuția jocurilor romînești la culturalizarea satelor; educația fizică a deficienților fizici; elaborarea manualelor de educație fizică pentru fiecare clasă și grupă de vîrstă; elaborarea lexiconului sportiv romînesc etc.

In acest articol ne vom ocupa numai de o singură problemă, pe care am mai ridicat-o anterior și anume necesitatea existenței unui lexicon sportiv romînesc.

De la început este indicat să arătăm că această lucrare nu se impune numai ca o imitare a celorlalte științe. Ea răspunde unei cerințe firești, ce se resimte tot mai mult în munca celor care activează în acest domeniu, de a găsi întruniți, într-o operă unitară, totalitatea termenilor tehnici sportivi ce sînt folosiți în teoria și practica educației fizice.

Această lucrare ar constitui un îndreptar prețios pus la îndemîna tuturor, cuprinzînd noțiunile sportive definite clar, complet, cu toate sensurile, evitîndu-se astfel confuzia care se mai întîlnește în folosirea termenilor. Este suficient să arătăm unele inconveniente pe care le întîlnim frecvent în limbajul curent, și în special în unele din lucrările de specialitate. Astfel este cazul folosirii cu totul necorespunzătoare a expresiei „cultură fizică și sport". Termenul compus de „cultură fizică" definește o noțiune complexă, cu o sferă largă care se deosebește de cealaltă noțiune și o cuprinde.

„Sportul" este o noțiune cu o sferă restrînsă, cu un conținut mult mai mic decît „cultura fizică". Sportul este o componentă, unul din mijloacele culturii fizice.

Este oare corect să legăm două noțiuni diferite — dintre care una este cuprinsă în cealaltă — prin conjuncția „și"? Această formă de exprimare, așa cum se întîlnește încă în limbajul vorbit și scris, nu creează o permanentă confuzie în mintea acelora care o aud sau o citesc? Desigur că da.

Am ales intenționat acest exemplu, spre a ilustra că tocmai în domeniul

noţiunilor fundamentale din teoria educaţiei fizice, termenii sînt folosiţi incorect.

De asemenea se mai întîlneşte expresia de „profesor de gimnastică" sau „profesor de sport" şi uneori „profesor de cultură fizică şi sport".

Aceste expresii evidenţiază vădit confuzia noţiunilor de sport, gimnastică, cultură fizică, educaţie fizică.

Dar confuzia nu se constată numai în terminologia de bază; ea este mai frecventă în diferitele ramuri sportive şi în special în acelea mai puţin cunoscute maselor.

Astfel, întîlnim în limbajul sportiv cazuri numeroase de folosire a mai multor termeni pentru aceeaşi noţiune, fără a fi precizat sensul fiecăruia. Încă nu s-a ajuns la o precizare — în cadrul fiecărei discipline sportive — a conţinutului şi sferei noţiunilor şi deci la o terminologie unitară. Aşa se explică faptul că unele din regulamentele noastre sportive — majoritatea traduse după regulamentele internaţionale — introduc în circulaţie termeni greoi, confuzi, care n-au nimic comun cu spiritul limbii noastre.

De asemenea, faptul că traducerile unora din manualele şi cărţile de specialitate din literatura sovietică nu s-au efectuat de către oameni de specialitate, a determinat introducerea unor termeni cu totul necorespunzători teoriei şi practicii educaţiei fizice.

Dacă aceşti termeni s-au strecurat în manuale, broşuri, regulamente etc. atunci pentru cei care le consultă, acest material constituie un izvor de greşeli, putînd da naştere la interpretări şi discuţii care ar fi putut fi evitate.

Dacă unele din aceste lucrări de specialitate, cuprinzînd unele din greşelile de mai sus, sînt consultate de oameni de ştiinţă din alte domenii, ele pot crea multe nelămuriri şi neajunsuri în ceea ce priveşte sensul şi sfera noţiunilor folosite.

În terminologia sportivă se constată şi o inconsecvenţă în ortografia termenilor. Scrierea inconstantă a termenilor, în special a celor importanţi, denotă de multe ori uşurinţa cu care este privită această problemă de unele din cadrele noastre.

Desigur că toate aceste inconveniente ar fi fost evitate dacă terminologiile diferitelor discipline ar fi fost alcătuite şi puse la punct. Expresiile echivoce, sensurile imprecise ale multora din termenii sportivi, nu pot duce aşadar decît la nedumerire şi confuzie.

Aceste sumare constatări arată că în acest domeniu, unde se tinde către o activitate organizată pe bază de mase, se resimte tot mai mult necesitatea unei lucrări de ansamblu care să înmănuncheze toate disciplinele sportive, lucrare care să cuprindă termenii tehnici cei mai uzuali ai fiecărei discipline sportive, unde fiecare termen să fie definit cu atenţie, în mod ştiinţific, evitîndu-se astfel confuzia şi greutatea în interpretarea sensurilor fiecărei noţiuni.

Iată de ce apreciem că elaborarea unui lexicon sportiv este firească şi oportună pentru mişcarea noastră de cultură fizică, această operă umplînd un gol mare al teoriei şi practicii educaţiei fizice.

II. NECESITATEA LEXICONULUI SPORTIV

Lexiconul sportiv ar rezolva următoarele:

1. Unificarea termenilor tehnici sportivi folosiţi în teoria şi practica educaţiei fizice.

Se va ajunge la acest proces de unificare prin definirea conţinutului şi sferei fiecărei noţiuni sportive, prezentarea evoluţiei sensurilor, precum şi enumerarea cazurilor de folosire a unui termen în diferite discipline sportive şi arătarea nuanţelor în vorbire etc.

Exemplu: termenul de „poartă", care defineşte o noţiune cu sensuri multiple, va trebui explicat în toate accepţiunile sale. Poartă: instalaţie pe un teren de fotbal, handbal, hochei pe gheaţă etc.: acţiune de a trage la poartă (a şuta); acţiune de a conduce mingea (pucul) către poartă; jocul în faţa porţii; poartă adversă şi poartă de apărat; pericolul în faţa porţii etc.; poartă la schi, la slalom nautic.

2. Precizarea noţiunilor fundamentale din teoria educaţiei fizice.

Sînt unii termeni a căror prezentare va trebui făcută foarte amănunţit, tratîndu-se termenii respectivi în evoluţia lor istorică — cu toate sensurile căpătate de-a lungul timpului — pentru a avea o cuprindere de ansamblu şi o înţelegere cît mai adîncă a conţinutului şi sferei fiecărei noţiuni.

Este cazul termenilor: gimnastică, joc, sport, turism, educaţie fizică, cultură fizică, dans, recreaţie, odihnă etc.

Definirea completă a acestor termeni la un înalt nivel ştiinţific, va constitui punctul de plecare în studiul şi analiza celorlalte noţiuni folosite în terminologia sportivă.

3. Definirea termenilor tehnici din toate disciplinele sportive.

Fiecare disciplină sportivă îşi are termenii săi tehnici. Dintre aceşti termeni, unii aparţin şi altor discipline sportive — termeni comuni — iar alţii sînt folosiţi numai într-o singură disciplină sportivă — termeni specifici.

Exemplu de termeni comuni: poartă, portar, fundaş, înaintaş, stoper, şut, dribling, gol, start, starter, atac, apărare, lovitură de pedeapsă, corner, blocaj, fileu etc.

Termeni specifici:

a) rugbi: linie de treisferturi, grămadă, eseu, trăgător;

b) baschet: coş, panou;

c) hochei pe gheaţă: puc, crosă, mantinelă, chic (kick);

d) tenis de cîmp: lovitura de dreapta, rever (lovitură de stînga); smeci, lob; rachetă.

4. Precizarea conţinutului şi sferei noţiunilor sportive importate din alte limbi.

În teoria şi practica educaţiei fizice au pătruns încă de la începutul secolului nostru foarte mulţi termeni străini. Aceşti termeni au pătruns pe calea întîlnirilor internaţionale, pe calea presei, prin intermediul traducerilor lucrărilor de specialitate etc. Mulţi dintre ei au intrat în circulaţia limbajului curent, unii, mai devreme, alţii, mai tîrziu.

Dacă unii termeni sportivi au fost cunoscuţi maselor iubitoare de sport, în sensul lor corect, aşa cum s-a întîmplat la majoritatea jocurilor sportive (fotbal, volei, baschet etc.), alţii, aparţinînd anumitor discipline sportive (sporturile mecanice, călăria, sporturile de apă) au fost mai puţin cunoscuţi, iar folosirea lor se face în mod confuz, necorespunzător.

Se resimte şi aici o grabnică punere la punct a terminologiei sportive şi în special o rezolvare cu toată atenţia a găsirii corespondentului românesc pentru termenii tehnici importaţi.

În nici un caz nu va fi indicat a se cădea în greşeala de a traduce cu orice preţ termenii străini.

N-ar fi o eroare să încercăm traducerea anumitor termeni consacraţi care au intrat în limbajul sportiv internaţional? Cum am traduce mai bine termenii de: sport, start, starter, stoper, finiş, dribling, repriză?

5. Unificarea ortografiei termenilor sportivi importaţi.

★

După ce am prezentat unele aspecte ale terminologiei sportive actuale şi ale scopurilor pe care le-ar urmări elaborarea lexiconului sportiv, este firesc să răspundem şi la întrebarea următoare. Sîntem capabili să elaborăm o asemenea lucrare, ale cărei dimensiuni apar cu totul neobişnuite? Sîntem convinşi că da. În mijlocul tehnicienilor noştri sînt oameni capabili, bine pregătiţi, cu dragoste faţă de munca ştiinţifică, pe care se poate conta oricînd, pentru a se realiza o lucrare de proporţiile unui lexicon. Lucrările cercetătorilor noştri ştiinţifici au fost întotdeauna apreciate în toate ţările, iar unele din cărţile de valoare au fost traduse de multă vreme în multe limbi.

Tehnicienii români care activează în domeniul culturii fizice reprezintă o forţă imensă, ce poate fi folosită cu succes în munca de alcătuire a lexiconului sportiv.

Ce se cere însă?

Polarizarea tuturor tehnicienilor noştri în jurul acestei idei şi convingerea acestora de contribuţia acestei lucrări la progresul culturii fizice româneşti.

Apoi, muncă temeinică, la un înalt nivel ştiinţific, izvorîtă din dragostea pentru a realiza performanţe de valoare şi pe tărîmul muncii teoretice.

III. SUGESTII ASUPRA MODULUI DE LUCRU

În scopul suscitării unor discuţii cît mai vii în jurul elaborării unui „LEXICON SPORTIV ROMÎNESC", prezentăm în continuare cîteva sugestii menite să stabilească primele puncte de reper ce vor trebui să stea în atenţia acelora cărora le va reveni sarcina de a coordona această importantă acţiune.

Apreciez că în ordinea importanţei lor ar fi necesare următoarele acţiuni:

— punerea în discuţie a lexiconului sportiv în colectivul de cercetări ştiinţifice de pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, pentru a se stabili dacă lucrarea este sau nu necesară;

— organizarea unei şedinţe lărgite la care să fie invitaţi medici, profesori, filologi, antrenori, inspectori din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, ma-

eştri ai sportului etc., unde să se facă prezentarea problemei lexiconului, pentru a le da acestora prilejul să-şi exprime opiniile pe marginea comunicării;

— formarea unei comisii tehnice restrînse care să stabilească un plan de muncă, în care să fie înscrise toate obiectivele imediate şi de viitor ale lucrării, defalcate pe ani de lucru, trimestre, luni etc., precum şi propunerile pentru încadrarea diferitelor subcomisii tehnice la fiecare disciplină sportivă;

— stabilirea unui ciclu de şedinţe de iniţiere a cadrelor tehnice care vor lucra în subcomisiile tehnice, în domeniul filologiei, pentru ca acest personal să capete primele cunoştinţe de lexicologie, astfel încît definiţia termenilor să fie unitară şi la nivelul cerinţelor lexicologiei moderne;

— stabilirea volumului lucrării, prin precizarea cifrei totale de termeni;

— stabilirea legăturii cu una din edi-turile care au tipărit asemenea lexicoane, pentru a se lua informaţii generale privitoare la grafica lucrării;

— pregătirea unui proiect de buget, în care să fie prevăzute cheltuielile de elaborare şi de tipărire;

— procurarea din vreme a unui fond documentar cît mai bogat şi variat, pentru a se folosi experienţa celorlalte popoare care au lucrat la asemenea lexicoane sportive (Germania, Anglia, Franţa etc.);

— iniţierea unor concursuri, în genul celui organizat de revista „Cultură Fizică" pentru cele mai bune monografii ale: gimnasticii, jocului, sportului, dansului, turismului, educaţiei fizice, culturii fizice etc.;

— atragerea în această muncă a studenţilor de la Institutul de Cultură Fizică care să primească în numărul subiectelor pentru lucrările de an şi teme alese din terminologia sportivă ca de exemplu: definirea termenilor ce denumesc inventarul sportiv, definirea termenilor competiţiilor sportive (întrecere, concurs, campionat, întîlnire, gală, turneu etc.);

— organizarea unei munci de propagandă cît mai susţinute şi la un înalt nivel, în jurul problemei lexiconului, atît în presa de specialitate cît şi în presă în general;

— înfiinţarea rubricii „terminologie sportivă" în revista noastră etc.

Aceste sugestii sînt pe departe de a îmbrăţişa toate problemele ce se vor ridica în elaborarea lexiconului sportiv.

Totuşi ele încearcă să arate ce trebuie făcut mai întîi, stabilindu-se o urgenţă a lucrărilor.

De asemenea, în prezentarea lor nu am plecat de la baza materială aşa cum era normal să fie ci de la alte acţiuni. Am recurs intenţionat la această inversare a acţiunilor, pentru a crea în mijlocul acelora care vor împărtăşi această idee sentimentul de încredere în forţele noastre proprii, a unei certitudini în capacitatea noastră (chiar în acest domeniu extrem de migălos) şi numai după ce această convingere va fi formată problemele de ordin material vor fi rezolvate pe parcursul lucrărilor.

Este foarte importantă pentru momentul actual lansarea problemei, îmbrăţişarea ei de către masa activiştilor şi tehnicienilor noştri, discutarea lărgită a problemei în cercurile de specialitate, în scopul formării unei convingeri asupra necesităţii lucrării.

Ar fi însă o greşeală imensă dacă această lucrare de strictă specialitate ar mai întîrzia sau am lăsa-o pe seama unor oameni din alte profesiuni, aşa cum se întîmplă în prezent cu redactarea termenilor sportivi din viitoarea Enciclopedie Romînească.

★

Problema elaborării lexiconului sportiv romînesc răspunde în prezent unei reale necesităţi ce se resimte tot mai mult în mişcarea noastră sportivă.

Atragerea maselor spre practicarea în mod obişnuit a exerciţiilor fizice este necesar să meargă paralel cu o îndrumare metodică, organizată şi fundamentată pe ultimele date ale ştiinţei.

De asemenea, ritmul crescut al întîlnirilor sportive internaţionale ne obligă să fim la curent cu tot ceea ce ne pune la dispoziţie ştiinţa educaţiei fizice.

Lucrările de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice vin să lumineze şi să orienteze drumul practicii educaţiei fizice, punînd la dispoziţia cadrelor tehnice ultimele cunoştinţe şi metode de lucru avînd menirea de a ridica mereu nivelul performanţelor sportive.

Folosirea acestor materiale de specialitate, precum şi a celorlalte materiale documentare trebuie făcută însă unitar, la un nivel de înţelegere accesibil tuturor. Termenii folosiţi în lucrări trebuie să redea conţinutul real al noţiunilor şi să evite orice confuzie sau echivoc.

Apariţia unei lucrări de sinteză, în care totalitatea termenilor sportivi să fie definiţi cu atenţie, cu toate sensurile, ar remedia lipsurile ce se constată în prezent în terminologia sportivă.

Această lucrare ar marca în acelaşi timp şi un progres remarcabil în literatura noastră de specialitate. Ea ar putea fi consultată atît de masa tehnicienilor şi activiştilor noştri sportivi, cît şi de cercetătorii ştiinţifici din alte domenii. Lexiconul sportiv ar constitui de asemenea şi un preţios şi permanent material documentar la dispoziţia studenţilor Institutului de Cultură Fizică

La început execuţia lucrării va întîmpina desigur multe dificultăţi. Ele vor fi însă trecute cu succes, dacă ideea lexiconului sportiv va prinde şi va fi îmbrăţişată de un număr cît mai mare de activişti şi tehnicieni.

In această lumină considerăm că apariţia lexiconului sportiv romînesc va marca un punct important în istoria culturii fizice romîneşti.

O asemenea lucrare se va înscrie totodată şi ca o contribuţie modestă în rîndul operelor de cultură ce apar din ce în ce mai des în ţara noastră, menită de a ridica şi mai mult prestigiul culturii romîneşti în toată lumea.

„Performanță și personalitate" — de Virgil Ludu

Colecția „Dinamovistul" nr. 1 — 106 pag.

Cu lucrarea „Performanță și personalitate" se deschide seria de publicații pe care o dorim cît mai numeroasă, a colecției „Dinamovistul".

Virgil Ludu, autorul acestei cărți, nu este un nume nou în mișcarea noastră de cultură fizică.

Licențiat în educație fizică și drept, metodist apreciat în cadrul asociației Dinamo, fost campion și recordman balcanic în cursa de 400 m garduri, publicist cu îndelungată activitate, iată cîteva din „performanțele" și aspectele „personalității" autorului.

O parte din experiența acumulată în cei aproape 25 de ani de legătură cu stadionul este cuprinsă în articolele publicate mai înainte și care astăzi apar adunate într-un prim volum.

Deși cu subiecte variate și cu un nivel de tratare diferit, toate cele zece eseuri se înrudesc și se completează. Fiecare dintre ele abordează același subiect — sportivul de performanță — dar îl privește din alt unghi și îi prezintă altă fațetă.

Personalitate complexă, sportivul de performanță nu trebuie să se preocupe numai de recordurile sale. „Pentru a fi un om adevărat și în același timp un foarte bun sportiv, trebuie să îndeplinești mai multe condiții și anume : să ai o poziție într-un proces de muncă, să dețiii performanțe de valoare, să ai cultură și caracter" (Performanță și personalitate).

A ajunge aici nu este lucru ușor. Trebuie calități fizice, voință neînfrîntă, metodă de lucru, dirijare a activității spre domeniile cele mai potrivite vîrstei și aptitudinilor. Despre toate acestea ne vorbește autorul în capitolele „Calitățile sportivului", „Viteza calitate hotărîtoare", „Victoria voinței", „Fișa și jurnalul sportivului', „Sportul și vîrsta".

Sportivul de performanță trebuie să nu se mulțumească niciodată cu ceea ce a realizat, ci să caute mereu metode noi de muncă („Metode originale de antrenament"), să adune experiența lui și să o împărtășească altora („Biografii sportive"), să cunoască dificultățile sportului pe care îl practică și din comparația cu celelalte ramuri sportive să dobîndească noi îndemnuri la lucru („Sportul cel mai greu") pentru a ajunge cît mai sus către cele mai înalte performanțe atinse vreodată („Limitele performanțelor sportive").

Virgil Ludu atacă cu îndrăzneală toate aceste probleme dificile. Documentarea bogată și din domenii multiple care denotă cultură dar și muncă metodică de lungă durată îi dă posibilitatea să exemplifice fiecare idee cu cazuri concrete. Intîlnești în paginile cărții sportivi din toate specialitățile pe care autorul i-a cunsocut și i-a apreciat în timpul propriei sale activități sportive. Alături de ei vorbesc scriitori și eroi ai literaturii romînești și universale, medici, pedagogi și artiști, adresîndu-se sportivilor și arătîndu-le calea care să-i ducă spre adevăratul sportiv de performanță.

Tineretul găsește în paginile cărții îndemnuri și învățăminte prețioase, apropiate de preocupările și aspirațiile lui pentru că autorul nu se apleacă asupra problemelor cu tipicul și răceala experimentatorului, ci cu sensibilitatea și înțelegerea celui care a gustat din amărăciunea înfrîngerilor, dar a trăit din plin și imensa fericire a victoriilor stadionului.

Scrisă într-un stil curgător și plăcut cartea se citește cu multă ușurință. Chiar problemele de strictă specialitate sînt prezentate în așa fel, încît să devină accesibile și interesante.

Pentru popularizarea în mase cît mai largi a acestor aspecte forma întrebuințată ni se pare cea mai potrivită. Cred că cititorii „sensibilizați" astfel vor putea înțelege și aprecia mai ușor studiile de specialitate care să le permită adîncirea problemelor care îi preocupă.

Literatura noastră sportivă s-a îmbogățit cu o lucrare valoroasă. O recomandăm cu căldură nu numai tehnicienilor și sportivilor dar și tuturor acelora care vor să cunoască aspecte din viața sportivă. Sîntem siguri că citind-o vor aprecia sportul și vor coborî din bibliotecă pe stadion.

Dr. MIRON GEORGESCU

I. P. 2, c. 2107.

Tehnica lui Bob Gutowski

1. Bob Gutowski este fără îndoială cel mai rapid dintre cei mai buni săritori din lume. Alergînd, el ţine prăjina perpendicular pe direcţia pistei de elan, apoi o dirijează spre cutie cu patru paşi înainte de bătaie şi o aruncă pur şi simplu în faţa lui în loc să aştepte ca de la sine ea să atingă fundul cutiei.

2. Recordmanul mondial ţine prăjina foarte jos în momentul bătăii. O lansează în faţa lui printr-o mişcare aporape orizontală, apoi imediat ce a atins cutia, o împinge în sus şi înainte. Se poate vedea din fotografie că priza mîinii cade exact perpendicular pe piciorul de bătaie.

3. Gutowski şi-a însuşit perfect mecanismul delicat şi complex care constă în a sincroniza fără cea mai mică întrerupere acţiunea triplă: înfigerea prăjinii, bătaia, împingerea prăjinii spre înainte şi în sus. Se poate remarca că datorită înălţimii lui (1,88 m), săritorul deja şi-a îndreptat considerabil prăjina înainte de a părăsi solul.

4. Priza mîinilor la Bob Gutowski este foarte strînsă aşa încît mişcarea de pendulare, care urmează imediat după bătaie, va fi în acelaşi timp şi suplă şi rapidă, fără nici o smucitură, ceea ce o dovedeşte şi prăjina, care nu este încă încovoiată cu toate că săritorul a părăsit solul; aceasta este dovada unei bătăi şi mai ales a unei înfigeri rapide a prăjinei.

5. De data aceasta prăjina susţine într-adevăr greutatea săritorului. Se poate vedea în fotografie că braţele continuă să fie întinse în timp ce corpul este acum paralel cu prăjina, că piciorul de bătaie aproape a ajuns piciorul liber şi corpul este încă exact în faţa ştachetei, fără cea mai mică rotare (răsucire).

6. Privind poziţia prăjinii în fotografiile 4, 5, 6 se poate constata că acţiunea de redresare este relativ slabă. Cu toate acestea în acelaşi timp corpul săritorului pare a fi tras în sus de un cablu invizibil, cu o viteză foarte mare, fiindcă după bătaie el a trecut într-o clipă în poziţie orizontală.

7. Săritorul a ajuns la momentul cînd va trece din „atîrnare" (suspensiune) „în sprijin". El a aşteptat ca bazinul să ajungă la nivelul capului înainte de a trage din braţe, ceea ce îi va permite să profite din plin de tracţiunea ce o va exercita asupra prăjinii. Se poate vedea că punctul de oscilare al corpului este situat între bazin şi umeri.

8. Prăjina fiind bine fixată între gît şi umărul drept, Bob Gutowski este foarte bine plasat pentru a putea împinge din braţe. El este un adept al „trecerii zburătoare" („fly away"), un stil care constă în a zbura orizontal deasupra ştachetei în timp ce prăjina îşi termină mişcarea de redresare. Aceasta implică o viteză foarte mare la trecerea din atîrnat în sprijin.

9. Impingerea din braţul de deasupra, adică din braţul drept este puternică. Datorită ei partea superioară a corpului nu va atinge ştacheta, ceea ce este un mare avantaj al stilului „fly away", fiindcă trecerea rapidă a corpului deasupra ştachetei uşurează considerabil ansamblul săriturii făcînd împingerea din braţe foarte eficace.

10. Bob Gutowski se îndepărtează excelent de ştachetă, poziţia uşor arcuită a corpului arătînd cît de mult şi-a păstrat suplеţea cu toate că în acest moment a trecut ştacheta la 4,40 m.

11. Discipolul lui Bob Richards îşi stăpîneşte perfect căderea. El cade cu faţa spre direcţia pistei de elan şi va lua contact cu solul evitînd un şoc brutal, ceea ce se datoreşte de asemenea stilului „fly away" ai cărui adepţi nu sînt nevoiţi să facă pe acrobaţii la aterizare.

12. Performanţa pe care a realizat-o Bob Gutowski este cu atît mai valoroasă cu cît săritura a fost realizată pe o pistă improvizată pe un teren de cricket la Bendigo-Australia. Puţin timp după această săritură, Bob Gutowski a doborît recordul mondial sărind 4,819 m, la Austin (S.U.A.).

(Textul şi kinograma sînt reproduse din revista „I. N. S." — Franţa).

Vezi kinograma pe cop. a IV-a

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Renumitul vîrf Stoletov (1200 m) n-a însemnat un obstacol pentru Aurel Şelaru care s-a dovedit şi un bun cătărător Iată-l în fotografie depăşindu-şi adversarii la trecerea punctului de control, în cadrul „Cursei prieteniei romîno-bulgare".
(Foto: H. Naum)

3 LEI

Tehnica lui Bob Gutowski

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X

9

1957

CUPRINS

FL. ULMEANU: 25 de ani de activitate medico-sportivă 513
I. ZLATE: Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" (II) 517
E. BALOGH și I. DORGO: Acordarea scutirilor medicale în practica exercițiilor fizice 526
G. STOENESCU: Realizarea unei atitudini corecte prin exerciții corective de tîrîre 538
P. DUNGACIU: Cercetări în legătură cu individualizarea în antrenamente 542
A. VOGEL: „Foarfeca" în acțiunile ofensive din jocul de rugbi . . 547
E. NICOLAESCU și O. HOLZER: Experimentarea predării educației fizice în școlile de 7 ani la clasele I—IV 552
D. POPESCU-COLIBAȘI: Contribuție la problema individualizării antrenamentului 555
ADOLF RAPP: Cele 7 porunci ale jucătorului de baschet 557
A. MANOLE: Un aspect al pregătirii timpurii: organizarea competițiilor de baschet pentru copii . . . 562
I. MEDREA-CĂLIMAN: Problema specializării antrenorilor de atletism 564
N. POPA: Pe marginea articolului „Jocurile dinamice factor important în perfecționarea tehnicii" . . . 566
INSEMNĂRI: (Elena Costică, E. Horn) 568
CĂRȚI NOI: (Recenzii de E. L. Bran, I. Kunst) 571
BIBLIOGRAFIE 575

СОДЕРЖАНИЕ

ФЛ. УЛМЯНУ: 25 лет врачебно физкультурной деятельности 513
И. ЗЛАТЕ: Содержание, сферу и взаимная зависимость понятий „физическое воспитание" и „спорт" (продолжение) 517
Е. БАЛОГ и И. ДОРГО: Предоставление медицинских освобождений физическими упражнениями . . . 525
Г. СТОЕНЕСКУ: Осуществление правильной осанки посредством корригирующих упражнений в ползании. 538
П. ДУНГАЧУ: Исследования в связи с индивидуализацией в тренировках 542
А. ФОГЕЛ: „Ножницы" в нападающих действиях в регби 549
Е. НИКОЛАЕСКУ и О. ХОЛЬЦЕР: Опытное исследование в физкультурном преподавании в I—IV классах. 552
Д. ПОПЕСКУ-КОЛИБАШ: Относительно вопроса индивидуализации тренировки 555
АДОЛЬФ РАПП: Семь заповедей баскетболиста 557
А. МАНОЛЕ: Относительно ранней подготовки: организация детских баскетбольных соревнований . . . 562
И. МЕДРЯ-КАЛИМАН: Вопрос специализации тренёров по легкой атлетике 564
Хроника и библиография, ... 565

SOMMAIRE

FL. ULMEANU: 25 années d'activité médico-sportive 513
I. ZLATE: Le contenu, la sphère et l'intérdépendence des notions: „culture physique", „éducation physique" et „sport" (suite) . . . 517
E. BALOGH et I. DORGO: Les exemptions médicales dans la pratique des exercices physiques . 526
G. STOENESCO: La realisation d'une attitude correcte au moyen d'exercices correctifs de rampement . 538
P. DUNGACIU: Recherches sur l'individualisation dans les entrainements 542
A. VOGEL: Le „ciseau" dans les actions offensives au rugby . . . 549
E. NICOLAESCO et O. HOLZER: L'expérimentation de l'enseignement de l'éducation physique de la 1-ère à la 4-ème classe 552
D. POPESCO-COLIBAȘI: Contributions au problème de l'individualisation de l'entrainement 555
ADOLPHE RAPP: Sept conseils pour les basketeurs 557
A. MANOLE: Un aspect de la preparation précoce: l'organisation des compétitions de basket-ball pour les enfants 562
I. MEDREA-CALIMAN: Le problème de la spécialisation des entraineurs 564
CHRONIQUE et BIBLIOGRAPHIE 565

ra fizica si sport. - Testnevelés és sport.
1957., 9. szám.

T a r t a l o m : Oldal:

F. Ulmeanu: 25 évi sportorvosi tevékenység...513
I. Zlate: A "testnevelés" és a "sport" fogalmának tartalma, köre és kölcsönös összefüggése / folytatás /.....517
E. Balogh és I.Dorgo: Orvosi engedélyek megadása a testgyakorlatokhoz.....526
G. Stoenescu: A jó testtartás elérését segítő javitó gyakorlatokkal.....538
P. Dungaciu: Kutatások az edzési individualizációval kapcsolatban.....542
A. Vogel: Az "elló" a rugby támadó-akcióban..547
E. Nicolaescu; O. Holzer: Testnevelés-oktatási kisérletek hétéves kortól kezdve az I-IV. osztályban.....552
D. Popescu-Colibasi:Adalékok az edzés individualizálásának problémájához.....555
A. Rapp: Hét tanács a kosárlabdázók számára..557
A. Manole: A korai előkészités és a gyermek-kosárlabda-versenyek.....562
I. Medrea-Caliman: A könnyü atletikai edzők szakositásának problémája.....564
N.Popa: Hozzászólások "A dinamikus játékok fontos tényezőt képeznek a technikai felkészülésben" cimü cikkhez.....566
Jegyzetek.....568
Könyveink.....571
Bibliográfia.....575

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 9 — 1957**

25 de ani de activitate medico-sportivă

Prof. Dr. Fl. C. ULMEANU
Președintele Secției pentru medicina culturii fizice și sportului din Societatea științelor medicale

După primul război mondial, practica educației fizice și a sportului a cunoscut o dezvoltare importantă, în diferitele provincii ale Romîniei. Paralel s-a simțit nevoia asigurării asistenței medicale a sportivilor și a organizării unui control medical corespunzător. In acest sens, apar treptat o serie de inițiative, care tind să satisfacă aceste cerințe. Ele se manifestă cu mai multă vigoare în centrele universitare și mai cu seamă printre studenții facultăților de medicină.

Pentru coordonarea și dezvoltarea activității medico-sportive se înființează în anul 1932 „Societatea medicală de educație fizică", a cărei activitate a fost sprijinită de numeroși oameni de știință și de practicieni de seamă, printre care menționăm doar pe academicienii și profesorii: Hațieganu, Milcu, Benetato, Nițescu, Pavel și Crăciun.

De la început Societatea activează cu o secție la București și cu una la Cluj, avînd în același timp ca membri în comitet și pe unii medici sportivi din alte centre ale țării. Astfel s-a putut realiza un punct de vedere unitar în ceea ce privește organizarea și aplicarea în practică a măsurilor pentru ocrotirea sănătății sportivilor și pentru o orientare adecvată a antrenamentelor.

Indată după înființarea sa, paralel cu aceste preocupări, Societatea a desfășurat și o importantă activitate de ordin științific și didactic. Lucrările de specialitate ale membrilor societății au fost prezentate în ședințele publice de comunicări, care s-au ținut cu regularitate. Aceste ședințe s-au impus curînd, prin nivelul științific ridicat al comunicărilor și discuțiilor purtate, încît ele au format o adevărată școală în această specialitate.

Incă din 1932 aceste lucrări au fost tipărite în revista proprie „Buletinul Societății medicale de educație fizică", amplificată și îmbunătățită — cu sprijinul material și științific al Institutului de Educație Fizică — sub forma — „Analelor educației fizice".

Publicațiile noastre au fost trimise diverselor instituții din țară și din străinătate, încît am primit un număr mare de publicații „în schimb" ajungînd în ultimul an de apariție să primim spre schimb 41 reviste romînești și 35 publicații străine.

O parte a articolelor culese pentru revistă a mai servit și pentru tipărirea unor culegeri de materiale de specialitate de care se simțea atîta nevoie, ele fiind printre primele pe care medicii și tehnicienii educației fizice le aveau la îndemînă. Astfel au apărut printre altele:

— *Educația fizică la individul normal și patologic,* cuprinzînd conferințele ținute la primele două cursuri medico- sportive (1932 și 1933) și însumînd 308 pag.

— *Volumul primului Congres de medicină sportivă,* 195 pag., 1937.

— *Cercetări medico-sportive* asupra participanților la Balcaniada de atletism, 73 pag., 1938.

— *Problema educației fizice în universitate,* 37 pag., 1939.

— *Tehnica atletismului școlar,* 50 pag., 1941.

De asemenea este interesant de ştiut că în cei 12 ani de apariţie a „Buletinului Societăţii medicale de educaţie fizică", continuat din 1937 de „Analele educaţiei fizice", s-au tipărit peste 2.600 pagini de studii şi cercetări, în mare parte originale, care formează un preţios material documentar medico-sportiv, precum şi din diverse alte domenii ale educaţiei fizice.

Apariţia regulată a revistei într-o perioadă cînd în Europa nu existau decît 2—3 publicaţii de acest gen, precum şi redactarea rezumatelor articolelor în două din limbile: franceză, germană, engleză sau italiană, au făcut ca activitatea Societăţii noastre să fie cunoscută şi apreciată elogios şi în cercurile străine de specialitate. La aceasta a contribuit desigur şi prezenţa activă şi regulată a membrilor societăţii la congresele şi reuniunile internaţionale medico-sportive care s-au ţinut succesiv la: Torino-Roma 1933, Chamonix 1934, Bruxelles 1935, Berlin 1936, Paris 1937, Praga 1938, Bruxelles 1939.

Menţionăm de asemenea că societatea noastră a colaborat din 1932 în cadrul Comitetului Uniunii internaţionale a societăţilor medico-sportive (devenit mai tîrziu Comitetul Executiv F.I.M.S.), la invitaţia căruia Secretarul general de atunci şi semnatarul acestor rînduri a fost delegat ca membru al acestui comitet.

Preocupaţi în aceeaşi măsură de aplicarea practică a cunoştinţelor teoretice de specialitate am căutat ca în cadrul unor cursuri scurte de informare să familiarizăm pe medicii sportivi cu problemele de specialitate. In perioada dinainte de război au fost organizate 7 cursuri de acest fel de către cele două secţii ale societăţii, la Bucureşti şi la Cluj, la care au fost iniţiaţi aproximativ 300 medici.

In cadrul programului, medicii participanţi la cursuri au executat diferite exerciţii, considerînd că numai medicul el însuşi sportiv va putea judeca, în deplină cunoştinţă de cauză, efectele imediate sau repercusiunile mai tîrzii ale efortului asupra organismului.

Conferinţele ţinute la primele două cursuri din Bucureşti au fost tipărite în 1933, iar cele ţinute la Cluj, în 1938. Ele formează primele manuale romîneşti în acest domeniu, mult timp fiind singurele materiale de specialitate la îndemîna medicilor sportivi şi a profesorilor de educaţie fizică.

Trebuie notat că realizările societăţii se datoresc în cea mai mare parte activităţii benevole a membrilor săi, fără sprijin suficient din partea organelor de stat sau din partea conducerii societăţilor sportive.

*

Prin organizarea de după război a activităţii sportive, educaţia fizică devine o problemă de stat, iar medicina sportivă se bucură de organizare oficială în cadrul Ministerului Sănătăţii. Ea îmbrăţişează atît aspectul curativ cît şi cel profilactic, punîndu-şi problemele corespunzătoare şi avînd preocupări de organizare şi de activitate în aceste direcţii.

Se înfiinţează o reţea de specialitate, iau fiinţă dispensarele pentru sportivi şi cabinetele de consultaţii medico-sportive, iar pentru aplicarea exerciţiului ca agent terapeutic se introduce oficial cultura fizică medicală în spitale. In aceste acţiuni, organizatorii lor au găsit un sprijin preţios în experienţa sovietică obţinută în urma aplicării pe o scară largă a medicinei culturii fizice.

Intre timp, Societatea medicală de educaţie fizică îşi continuă activitatea. Este demn de remarcat ciclul de 24 studii despre „Reeducarea şi recuperarea invalizilor din război" prezentate în 5 şedinţe de comunicări, în cursul cărora s-au evidenţiat dezideratele medicale, sociale şi economice ale problemei. Este ultima acţiune mai importantă de care fosta Societate medicală de educaţie fizică poate fi mîndră, dat fiind că în 1945—1946 cercetarea complexă iniţiată de ea a fost printre primele pe plan internaţional. Sub forma sa iniţială de organizare societatea a continuat să activeze pînă în 1949.

*

In 1953 ia fiinţă subsecţia medicinei sportive pe lîngă Secţia de fiziologie, iar în 1955 se creează, de sine stătătoare, Secţia pentru medicina culturii fizice şi sportului din Societatea ştiinţelor medicale.

În intervalul dintre vechea şi noua formă de organizare problemele de specialitate nu au fost neglijate. În cadrul Sfatului medical ştiinţific al Ministerului Sănătăţii s-a constituit şi a activat o comisie de specialitate pentru medicina culturii fizice şi a sportului. Ea a fost prezidată şi sprijinită de acad. Şt. M. Milcu şi compusă din toţi cei care au rămas credincioşi acestor preocupări, fie că ei făceau parte din reţeaua Ministerului Sănătăţii sau din diverse instituţii de specialitate.

Comisia a reprezentat organul în care s-au dezbătut problemele medicinei culturii fizice, care a dat soluţii la o serie de probleme acute şi importante, dintre care citez:

1) Organizarea învăţămîntului în Institutele Medico-Farmaceutice şi înfiinţarea catedrelor respective;

2) Acordarea unui sprijin important pentru ţinerea în continuare a cursurilor medico-sportive, organizate acum de Ministerul Sănătăţii iar apoi de I.P.S.M.F. (Institutul pentru perfecţionarea şi specializarea medicilor şi farmaciştilor).

3) Înfiinţarea secţiei de cercetări în cadrul Centrului medical de cultură fizică şi propuneri de colaborare între Comitetul pentru Cultură Fizică şi Ministerul Sănătăţii pentru organizarea cercetărilor ştiinţifice în comun.

4) Analiza muncii Centrului medical de cultură fizică cu propuneri pentru orientarea viitoare a activităţii.

5) Iniţierea şi sprijinirea editării unor materiale ca: a) îndreptare şi normative tehnice pentru uzul reţelei, precum şi Caietul documentar de medicina culturii fizice; b) multiplicarea de către Ministerul Sănătăţii a manualului de cultură fizică medicală de prof. Moşkov; c) adunarea şi elaborarea rezumatelor lucrărilor romîneşti de specialitate, multiplicate de Societatea ştiinţelor medicale; idem materialul primei consfătuiri profesionale de medicina culturii fizice (1956); d) în ultimul timp a apărut volumul despre „Alimentaţia sportivului" de prof. dr. Crăciun şi Gh. Epuran şi se află sub tipar un material cuprinzînd diversele aspecte ale medicinei culturii fizice şi sportului.

Se poate afirma că la reorganizarea activităţii medico-sportive s-au păstrat cu grijă şi au fost întărite legăturile cu viaţa sportivă, realizînd în acelaşi timp relaţii de colaborare mai strînse şi cu celelalte specialităţi medicale.

În ceea ce priveşte primul aspect este demn de subliniat că s-a realizat o colaborare efectivă între unităţile de specialitate ale Societăţii ştiinţelor medicale şi cabinetele ştiinţifico-metodice ale Comitetelor pentru cultură fizică şi sport din diferitele regiuni ale ţării. Pe plan central, Secţia pentru medicina culturii fizice şi sportului a colaborat cu Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport la organizarea Sesiunii de comunicări ştiinţifice din 1956, iar anul acesta Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport sprijină Societatea ştiinţelor medicale pentru organizarea simpozionului despre „Probele funcţionale cardiovasculare în practica medico-sportivă".

Al doilea aspect enunţat mai sus se poate exemplifica prin colaborarea în cadrul şedinţelor de comunicări ştiinţifice a Secţiei pentru medicina culturii fizice şi sportului cu alte secţii de specialitate ca pediatria, igiena muncii, boli interne, ortopedia şi altele, atît la Bucureşti cît şi în provincie.

*

Înfiinţarea unei secţii de specialitate în cadrul Societăţii ştiinţelor medicale a deschis largi perspective şi posibilităţi mari de dezvoltare pentru diferitele laturi ale ale medicinei culturii fizice, care de altfel s-au şi manifestat în cursul anului 1956, în special sub trei aspecte:

a) S-au ţinut cu regularitate şedinţe de comunicări, care au contribuit la ridicarea nivelului ştiinţific şi profesional al membrilor secţiei. Astfel de activităţi s-au desfăşurat nu numai în Bucureşti ci şi în cadrul secţiilor de filială la Cluj şi Timişoara, precum şi în cadrul cercurilor din Iaşi şi Tg. Mureş.

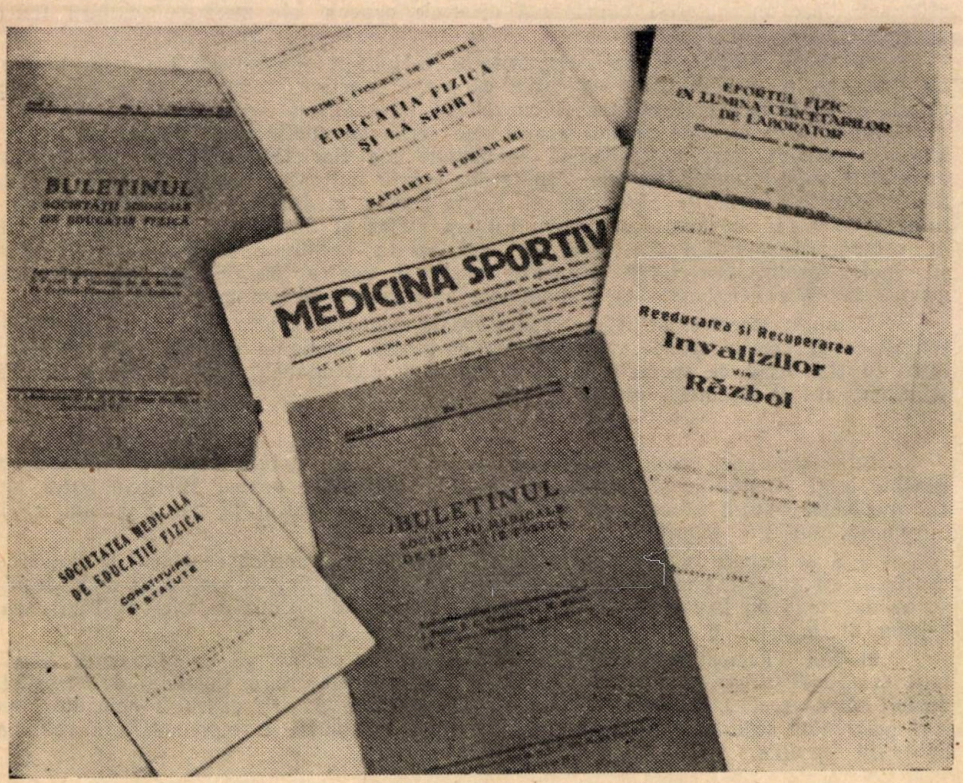
b) S-a organizat o consfătuire profesională în colaborare cu Ministerul Sănătăţii şi Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, dezbătîndu-se problemele acute şi actuale ale specialităţii. În cadrul concluziilor, au fost prezentate departamentelor interesate o serie de soluţii şi recomandări în vederea lichidării lipsurilor.

c) Anul trecut, cu ocazia Congresului internaţional medico-sportiv ţinut la Luxemburg, Societatea noastră şi-a reluat locul în cadrul Federaţiei Internaţionale Medico Sportive reafiliindu-se la această organizaţie, participînd la lucrările congresului menţionat şi restabilind legăturile de colaborare, sau stabilind legături noi cu societăţile medico-sportive naţionale şi cu specialiştii din diverse ţări. Se poate afirma că o urmare imediată a reluării legăturilor de colaborare a fost şi participarea unor specialişti străini de valoare la lucrările Sesiunii de comunicări ştiinţifice — organizată de Consiliul ştiinţifico-metodic de pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Secţia medico-sportivă a Societăţii ştiinţelor medicale, în septembrie 1956.

Am fost bucuroşi că am putut saluta cu această ocazie ca oaspeţi ai noştri, pe preşedintele Comitetului Executiv al Federaţiei Internaţionale Medico Sportive prof. dr. A. Govaerts, pe vicepreşedintele prof. dr. J. Král, pe secretarul general prof. dr. La Cava şi pe alţi specialişti de seamă, printre care pe prof. Koriakovski, Koch, Tittel, Mateev, Anastasievici etc.

Anul acesta se împlinesc 25 de ani de la înfiinţarea Societăţii medicale de educaţie fizică. Cu ocazia acestei aniversări în afară de prezentarea activităţii din acest interval de timp, organizăm şi un simpozion despre „Probele funcţionale cardiovasculare în practica medico-sportivă", care va constitui tema ştiinţifică a manifestării menţionate.

Lucrările romîneşti elaborate în diverse instituţii şi în cadrul reţelei Ministerului Sănătăţii împreună cu cele anunţate deja din: U.R.S.S., R. Cehoslovacă, Italia, Franţa, Belgia, Austria, R.F.G., R.D.G., R.P.U., R.P.R., R.P. Bulgaria şi R.P.F. Iugoslavia, vor asigura un frumos succes acestei manifestări ştiinţifice. Sîntem convinşi că rezultatul discuţiilor va însemna un important pas înainte în această problemă primordială pentru medicina sportivă, atît din punct de vedere teoretic cît şi practic.



Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport"

(II)

Prof. ZLATE F. IOAN
Școala medie nr. 17 „Matei Basarab" — București

II. SPORTUL

Noțiunea de „SPORT" poate fi dată ca exemplu tipic de noțiune care și-a schimbat în decursul timpului conținutul și sfera.

Remarcăm în primul rînd că noțiunea și-a schimbat sensul pejorativ pe care îl avea la început. Astăzi, sportul nu mai este considerat ca „o ocupație a celor fără ocupație".

In cadrul schimbărilor structurale care au avut loc în societatea modernă, noțiunea de „sport" și-a îmbogățit conținutul cu note caracteristice noi.

Odată cu ridicarea nivelului de trai al celor mulți, al oamenilor muncii, SPORTUL a atras mase din ce în ce mai largi și ca urmare a acestui fapt performanțele sportive au început să urce, atingînd azi culmi la care cu cîteva decenii în urmă nici nu se putea visa. In toate domeniile de activitate sportivă, SPORTUL DE PERFORMANȚĂ a înregistrat rezultate extraordinare, dintre care unele se situează chiar dincolo de limitele fixate în trecut de „unii specialiști" ca fiind limite de netrecut, care ar depăși posibilitățile omenești.

Dar se pune întrebarea: CE ESTE „SPORTUL"?

Vom proceda în același mod cum am procedat cu noțiunea de EDUCAȚIE FIZICĂ, enumerînd mai întîi un șir de note esențiale ale noțiunii de sport și abia după această descriere vom trece la definirea noțiunii.

SPORTUL este și el o activitate în care accentul efortului se pune pe FIZIC, deci este o activitate fizică.

Așa cum indică și etimologia cuvîntului, pe care am arătat-o în prima parte a lucrării, activitatea fizică din cadrul noțiunii de sport are un pronunțat caracter recreativ, asemănătoare cu cea de joc.

Ea este generată de necesitatea de mișcare, de nevoia de a schimba activitatea monotonă profesională în care de cele mai multe ori lipsește variația.

Activitatea fizică sportivă cuprinde un număr mai mare sau mai mic de exerciții fizice care se practică sub formă de INTRECERE între două echipe sau doi indivizi. Aceasta este una dintre notele esențiale ale noțiunii de „sport".

Spre deosebire de activitatea fizică din cadrul noțiunii de EDUCAȚIE FIZICA, cea din cadrul noțiunii de sport are un pronunțat caracter de practică colectivă — PE ECHIPE. Sînt puține sporturile în care întrecerea are caracter individual: boxul, scrima, atletismul, natația etc.... și se observă tendința ca și la acestea să se introducă clasamentul pe echipe.

Intrecerea pe echipe sau individuală se desfășoară după anumite reguli dinainte stabilite, formulate într-un regulament, reguli acceptate de toți cei care practică acel sport.

Intrecerea se desfășoară de obicei în aer liber (există însă și sporturi de sală) pe un teren anume construit și care are anumite dimensiuni regulamentare — în funcție de sportul respectiv — sub conducerea unui *arbitru* (sau mai mulți arbitri) care urmărește respectarea tuturor regulilor de către cei ce se întrec.

Scopul întrecerii este victoria, întrecerea adversarului.

Sportul, spre deosebire de *educația fizică*, nu se poate practica la orice vîrstă, mai ales sportul de performanță. Lucrul acesta ne apare explicabil dacă ne gîndim la una din notele caracteristice ale sportului: *întrecerea* și scopul ei — cîștigarea victoriei. Aceasta solicită un efort mare, care nu se recomandă în perioada de creștere a individului.

Articolul *„Efortul fizic în epoca de creștere"* publicat în revista *„Sport"* Anul II nr. 9-10 (sept.-oct.) 1949 preciza următoarele: „Pînă în faza tinereții sporturile de

performanţă trebuie interzise. Aceasta înseamnă că pînă la 14 ani la fete şi 16 ani la băieţi — vîrste la care se termină PUBERTATEA, epocă de mare instabilitate fizică şi psihică — se impune evitarea muncilor grele şi a sporturilor".

Cu toate acestea, după pubertate, în faza perioadei de creştere denumită *tinereţe* — adică pînă la 20-21 de ani la fete şi 24-25 de ani la băieţi — *sportul* este un principal mijloc al *educaţiei fizice.*

In cadrul general al noţiunii de sport, din cele spuse pînă acum, se conturează alte două noţiuni particulare care se înscriu ca părţi componente ale noţiunii generale : *sportul de masă* şi *sportul de performanţă.*

Intrecerea, ca notă caracteristică a noţiunii de sport, determină o serie de alte note între care cea mai importantă este cea a *antrenamentului sportiv.*

Pentru practica unui sport oarecare, în afară de regulile de joc care trebuie cunoscute — şi aceasta nu-i mare lucru — se cer dezvoltate într-un grad avansat o serie de *calităţi fizice :* forţă musculară, rezistenţă, îndemînare, agilitate, adresă, etc... şi o serie de *calităţi moral-volitive :* voinţă, hotărîre, curaj, perseverenţă...

In plus, fiecare sport reclamă o *tehnică* şi o *tactică* anumită de joc.

Antrenamentul sportiv — ca proces pedagogic — este o notă esenţială a noţiunii de *sport* şi el vizează pregătirea sportivului din următoarele puncte de vedere : *fizică, tehnică, tactică, moral-volitivă* şi *teoretică.*

Antrenamentul — această pregătire specială — se execută sub conducerea şi supravegherea unui *antrenor,* care în afară de cunoştinţele pe care trebuie să le posede în ramura de sport respectivă, trebuie să aibă şi cunoştinţe de pedagogie şi medicină sportivă.

In vederea întrecerii, echipa se selecţionează dintre elementele cele mai bine pregătite, dotate cu calităţi fizice şi moral-volitive corespunzătoare sportului respectiv şi care şi-au perfecţionat aceste calităţi prin practica metodică a antrenamentului.

Datorită acestui lucru, în cadrul fiecărei ramuri de sport distingem o masă de tineri care practică disciplina sportivă respectivă constituind *masa sportivilor* şi din această masă se evidenţiază o minoritate, care datorită performanţelor ridicate pe care le-au obţinut în sportul respectiv practică un SPORT DE PERFORMANŢĂ.

Sportul are ca notă esenţială performanţa.

Sportul de masă tinde să devină un *sport de performanţă* prin ridicarea continuă a performanţelor către măiestria sportivă.

Practicat cu respectarea regulilor de igienă sportivă, SPORTUL contribuie la menţinerea sănătăţii şi la întărirea calităţilor morale şi de voinţă. De exemplu, cea de a doua Conferinţă a medicilor sportivi germană ţinută la Weimar (R.D.G.) între 10-12 noiembrie 1955 a avut ca temă : *„Sportul ca mijloc de menţinere a sănătăţii".*

Sporturile au devenit astăzi îndeletniciri ale întregului popor în timpul liber. Ele întregesc armonic munca, sporesc sănătatea şi vitalitatea poporului şi măresc capacitatea de efort şi de producţie a celor ce le practică.

Activitatea fizică manifestată prin practica sportului are un caracter facultativ, nu este obligatorie. Fiecare îşi alege sportul preferat, care-i place — şi acestuia îi sacrifică o bună parte din timpul său liber.

Sportul este o activitate fizică folositoare celor care-l practică, dar nu indispensabilă. Din acest punct de vedere, există o deosebire între *sport* şi *educaţia fizică.*

M. I. Kalinin — referitor la aceasta spunea : *„sportul* este un lucru bun, el întăreşte pe om. Dar sportul este un lucru auxiliar şi a-l transforma într-un scop în sine, o simplă goană după recorduri, nu este bine.

Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere astfel ca el să ştie să alerge bine, să înoate, să meargă repede şi frumos, aşa încît toate organele lui să funcţioneze normal — într-un cuvînt — să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă şi apărare, ca paralel cu calităţile lui fizice să-şi dezvolte normal şi calităţile intelectuale".

Tot la tratarea noţiunii de *sport* trebuie să atacăm o problemă care este strîns legată de ea. Ne referim la precizarea a două noţiuni : *sportiv* — care practică efectiv sportul şi *amatorul de sport* individul căruia îi place, care iubeşte sportul în general şi o anumită ramură de sport — în special.

Dacă numărul sportivilor este mare, numărul amatorilor de sport este şi mai mare, mai ales al amatorilor de *sport de performanţă,* sportul care oglindeşte chintesenţa măiestriei sportive.

Am văzut că primele definiții care se dădeau *sportului* cuprindeau în ele ca notă esențială a noțiunii elementului de *întrecere :* care dintre cele două echipe va obține victoria ?

Acest element avînd un caracter aleatoriu — fiind un eveniment incert care depinde între altele și de hazard — a dat naștere la manifestarea unei înclinații omenești în materie de joc (divertisment) și anume : spre *pariu* sau *rămășag.* Această trăsătură este caracteristică pentru anumite popoare, dar ea nu aparține unui singur popor : englez, turc sau arab.

Pasiunea amatorilor sportului de performanță a devenit un obiect de comerț, intrarea la diferite competiții se face pe bază de bilet de intrare — contra cost — aceste bilete avînd, în funcție de felul și însemnătatea competiției — mai ales în țările capitaliste — un preț destul de ridicat.

In țările capitaliste, alături de *sportul de performanță amator,* există și un *sport de performanță profesionist,* sport practicat de anumiți sportivi care și-au făcut din sportul lor o adevărată profesiune.

In legătură cu activitatea sportivă, s-a trecut la comercializarea înclinației omenești către pariu sau rămășag folosindu-se caracterul aleatoriu al unora dintre sporturile cele mai răspîndite și mai îndrăgite de marele public cum este fotbalul. Așa au luat naștere diferite întreprinderi particulare sau de stat care realizează venituri destul de însemnate.

In țara noastră, o astfel de întreprindere este Intreprinderea de stat „PRONOSPORT", care varsă veniturile realizate statului pentru folosirea lor la construirea de noi baze sportive și la întreținerea și îmbunătățirea celor existente.

O problemă legată tot de noțiunea de sport care merită să fie menționată este cea a clasificării sporturilor. In decursul timpului s-au făcut diferite clasificări, variate — în funcție de nota din conținutul noțiunii de sport care a fost luată ca fundament al clasificării.

Dacă *fundamentul* ales a fost o *notă esențială,* a rezultat o *clasificare naturală,* care prezintă o importanță deosebită din punct de vedere științific și practic.

Dacă, din contră, s-a luat ca *fundament* o simplă *notă accidentală,* care nu este caracteristică noțiunii de „sport" a rezultat o *clasificare artificială,* neștiințifică și de cele mai multe ori, nefolositoare și din punct de vedere practic. Dintre clasificările care s-au făcut cu privire la sport, citățm :

1. După *anotimpul* practicării lor :
— sporturi de iarnă
— sporturi de vară
2. După *locul* unde se practică :
— sporturi în aer liber
— sporturi de sală
3. După *modul de participare :*
— sporturi individuale
— sporturi de echipă
4. După *elementul natural* folosit :
— sporturi de apă
— sporturi de uscat
— sporturi aeriene
5. După *caracterul practicii* lor :
— sporturi mondiale
— sporturi naționale
6. După *mijloacele* folosite :
— sporturi mecanice

S-a mers pînă acolo că s-a făcut și o clasificare după *sexul* persoanelor care pot practica diferite sporturi : *sporturi pentru bărbați, sporturi pentru femei* și *sporturi comune,* care pot fi practicate de ambele sexe. In ultima vreme se caută să se împartă diferitele ramuri sportive în : *sporturi propriu-zise* și *jocuri sportive :* fotbal, baschet, volei etc...

După ce am enumerat diferitele note esențiale ale noțiunii de „sport" vom încerca să formulăm și o *definiție a sportului.*

Definiția genetică și nominală a sportului am dat-o atunci cînd am arătat situația literaturii de specialitate referitoare la această noțiune.

După cum arătam și la noțiunea de educație fizică, pe noi nu ne mulțumește numai faptul de a cunoaște originea noțiunii sport și semnificația etimologică a cuvîntului.

Ne interesează *definiția reală* a noțiunii de *sport,* definiție care să ne dezvăluie conținutul noțiunii arătînd notele esențiale, caracteristice — ceea ce deosebește această noțiune de alte noțiuni asemănătoare — de același gen.

Ne folosim — ca ghid — de definiția pe care am dat-o educației fizice, noțiune care are multe note asemănătoare cu noțiunea de sport și dintre notele esențiale enumerate la conținutul noțiunii de sport vom folosi pentru definiție pe cele mai caracteristice.

Ca noțiune generală cu sfera mai cuprinzătoare pornim tot de la activitatea fizică, activitate în care accentul efortului se pune pe fizic.

CE ESTE SPORTUL ?

Prin noţiunea de SPORT înţelegem : „*O activitate fizică constînd dintr-un ansamblu de exerciţii fizice sistematice — unitar legate între ele — activitate care are un caracter facultativ şi care se desfăşoară sub formă de întrecere între doi sau mai mulţi indivizi (echipe), într-un regim de igienă şi control medical, după anumite reguli consemnate într-un regulament, şi care urmăreşte : a) recrearea activă prin mişcare, b) menţinerea sănătăţii şi c) perfecţionarea calităţilor fizice şi moral-volitive necesare pentru muncă şi apărarea patriei*".

Analiza comparativă a conţinutului celor două noţiuni :

CRITERIUL COMPARAŢIEI :	EDUCAŢIA FIZICĂ	SPORTUL
GENUL ESENŢA	activitatea care pune accentul pe fizicul individului, deci este o activitate fizică ;	activitate care pune accentul pe fizicul individului, deci este o activitate fizică ;
SARCINA	urmăreşte creşterea normală a individului d.p.d.v. fizic şi dezvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive necesare pentru întărirea şi menţinerea sănătăţii, pentru muncă şi pentru apărarea patriei ; educaţia fizică este un scop în sine, nu un simplu mijloc ;	urmăreşte perfecţionarea calităţilor fizice şi moral-volitive în vederea unor performanţe ridicate necesare pentru obţinerea victoriei în întrecerea sportivă ; urmăreşte menţinerea sănătăţii şi recrearea individului ; sportul este un **mijloc ;**
CARACTER TIMPUL	este o activitate principală şi are un caracter obligatoriu ; în ore-program ; numai medicul poate scuti ;	este o activitate auxiliară care are un caracter facultativ ; în timpul liber ; îl practică cine vrea ;
INTENSITATE EFORT	reclamă un efort moderat şi bine dozat pentru a nu dăuna creşterii individului ;	reclamă un efort mare, pentru record — de multe ori chiar epuizant ;
VIRSTA DE PRACTICARE	se practică în perioada de creştere fizică a individului cu caracter obligatoriu, dar se poate practica apoi, la orice vîrstă, cu caracter facultativ;	se practică după terminarea pubertăţii, deci în tinereţe şi se continuă apoi în epoca de maturitate ;
CADRELE	cere cadre foarte bine pregătite cu temeinice cunoştinţe de pedagogie, psihologie, anatomie, igienă etc... care să lucreze pe baze pur ştiinţifice, nu empirice : **profesori;**	cere cadre destul de bine pregătite din punct de vedere general, dar ceea ce contează mai mult este să aibă o bogată experienţă (practică în ramura de sport respectivă) : **antrenori ;**

CRITERIUL COMPARAȚIEI :	EDUCAȚIA FIZICĂ	SPORTUL
FORMA DE PREDARE	**lecția**	**ședința de antrenament**
CONTROLUL	**lecția de control**	**competiția — jocul — întrecerea**
VERIFICAREA REZULTATELOR	Profesorul — educatorul respectiv	Arbitrul (imparțial) străin de echipele care se întrec
FELUL DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII	se desfășoară după un **plan conspect** de lecție, întocmit de profesorul respectiv după materia cuprinsă în **programa analitică** și ținînd seama de condițiile obiective în care trebuie să lucreze.	se desfășoară după un **regulament,** cu respectarea strictă a unor reguli fixe pe un **teren** cu anumite dimensiuni regulamentare, condiție indispensabilă pentru desfășurarea întrecerii sportive
	Educația fizică trebuie făcută chiar dacă nu sînt asigurate cele mai bune condiții materiale.	

III. CULTURA FIZICĂ

Cuvîntul „CULTURĂ" are mai multe accepțiuni : 1. acțiunea de a cultiva, a produce, a forma, a crește ; 2. accepțiunea unui înțeles sinonim cu „civilizația".

In prima accepțiune, de creștere, cuvîntul „CULTURĂ" se întrebuințează mai mult pentru plante și animale : cultura porumbului, apicultură = creșterea albinelor, avicultură = creșterea păsărilor, ovicultură = creșterea oilor etc...

Pentru a arăta creșterea, formarea din punct de vedere fizic, intelectual și moral a omului se întrebuințează termenul de EDUCAȚIE.

Referitor la cuvîntul „CULTURĂ" se întrebuințează numai în cea de a doua accepțiune a lui pentru a desemna :

Intr-un sens mai larg : „Totalitatea valorilor materiale și spirituale create de omenire în procesul muncii sociale desfășurate de-a lungul istoriei. Cultura este un fenomen care exprimă nivelul atins într-o etapă istorică dată a dezvoltării societății în domeniul progresului tehnic, al experienței în producție și al deprinderii oamenilor de a muncii, în domeniul învățămîntului și educației, în domeniul științei, literaturii, artei și al instituțiilor respective".

Intr-un sens mai îngust : „Totalitatea formelor vieții spirituale ale societății, care apar și se dezvoltă pe baza modului de producție a bunurilor materiale. In acest sens se consideră ca făcînd parte din CULTURĂ : nivelul atins de societate în dezvoltarea învățămîntului, științei, literaturii, artelor, filozofiei, moralei și a instituțiilor respective".

Cultura este inseparabilă de OM, și nu omul luat ca individ ci munca întregii societăți creează cultura. Societatea omenească îmbogățește cultura și o transmite din generație în generație.

După ce am văzut ce se înţelege prin noţiunea generală de „CULTURĂ", să trecem acum să analizăm noţiunea mai puţin generală care ne interesează pe noi : „CULTURA FIZICĂ".

La noi, apariţia acestei noţiuni este de dată recentă, mai precis după istorica Hotărîre a Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949.

Inainte de această dată cea mai cuprinzătoare noţiune cu privire la activitatea fizică era noţiunea de educaţie fizică.

Noi am adoptat această noţiune de la sovietici şi atît la noi cît şi la ei, noţiunea cultură fizică a apărut în momentul cînd activitatea fizică a devenit o importantă problemă de stat.

Literatura noastră de specialitate a tratat despre noţiunea de cultură fizică şi rezultatele la care s-a ajuns au fost arătate ceva mai sus.

Ştiind ce se înţelege prin cultură generală şi folosind operaţiunea logică a determinării — prin analogie — vom încerca să dăm definiţia culturii fizice.

CULTURA FIZICĂ este *„totalitatea formelor de organizare teoretică şi practică pe care le îmbracă activitatea fizică în cadrul societăţii, ca urmare a modului de producţie şi a măsurilor luate de stat pentru a se asigura normala dezvoltare fizică a individului, întărirea şi menţinerea sănătăţii lui, şi pregătirea lui pentru nevoile vieţii şi apărarea patriei"*.

Cultura fizică constituie astăzi obiectul de studiu al unei ştiinţe de sine stătătoare, iar instituţia în care se predă această ştiinţă se numeşte *Institutul de Cultură Fizică.*

Cultura fizică este o noţiune cu o sferă mult mai largă decît celelalte două noţiuni pe care le-am analizat pînă acum : *educaţia fizică şi sportul.*

Nu sîntem de acord cu exprimarea : „din conţinutul culturii fizice fac parte : a) educaţia fizică, b) ridicarea nivelului tehnic,... ...etc.", exprimare pe care o găsim atît în articolul tov. prof. Gh. Mitra cît şi în *„Cursul de teorie şi metodică"* editat de Institutul de Cultură Fizică. Este o exprimare care dă naştere la confuzii ; nu face distincţia precisă între *conţinutul* şi *sfera* noţiunii, pe care o dă *logica.* Ca oameni de ştiinţă — indiferent de domeniul în care lucrăm — noi trebuie să respectăm datele celorlalte ştiinţe de care ne folosim ; nu le putem folosi termenii schimbîndu-le sensul. Exprimarea corectă este următoarea :

Din *sfera* culturii fizice fac parte : *educaţia fizică, sportul, asistenţa şi controlul medical sportiv, formarea cadrelor de specialitate, construirea bazelor sportive, producţia materialului şi echipamentului sportiv, concretizarea grafică a cercetărilor ştiinţifice, precum şi instituţiile respective.*

INTERDEPENDENŢA — RAPORTURILE DINTRE CELE 3 NOŢIUNI : „CULTURĂ FIZICĂ" — „EDUCAŢIE FIZICĂ" — „SPORT"

Dialectica ne învaţă că toate obiectele şi fenomenele lumii obiective sînt într-o legătură şi interdependenţă generală. Ca urmare şi noţiunile se găsesc de asemenea într-o legătură reciprocă, într-un anumit raport unele faţă de altele.

Legătura dintre unele noţiuni este însă foarte slabă, greu de observat. Noţiunile care se găsesc într-un raport îndepărtat unele faţă de altele se numesc *noţiuni necomparabile.*

Celelalte noţiuni se numesc *noţiuni comparabile* şi se împart în două grupe mari : 1. *Noţiuni comparabile concordante* şi 2. *noţiuni comparabile — opuse.*

Sferele noţiunilor comparabile concordante coincid în întregime sau parţial.

Sferele noţiunilor comparabile — opuse nu coincid (nici măcar parţial).

Noţiunile noastre : *cultură fizică, educaţie fizică* şi *sport* sînt trei noţiuni *comparabile concordante,* noţiuni între care există raporturi strînse şi anume sferele lor coincid într-un raport oarecare. Rămîne să stabilim care este raportul dintre ele, deci să arătăm interdependenţa lor.

Ne reamintim din *logică* faptul că între mai multe noţiuni concordante nu poate exista decît unul din aceste 3 raporturi, dacă le considerăm două cîte două :

1. *Raport de identitate* — sferele lor coincid în întregime ; 2. *raport de ordinare* — sfera unei noţiuni (mai puţin generală) se cuprinde în sfera altei noţiuni (mai generală) ; 3. *raport de încrucişare a sferelor* — sferele coincid în parte.

Cînd am trecut în revistă situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema noastră am arătat o serie de TENDINŢE observate în vorbirea curentă cu privire la folosirea celor trei noţiuni care ne interesează pe noi. Astfel :

1. *V. A. Starikov* semnala în lucrarea sa *„Educaţia fizică şi sportul pentru şcolari"* folosirea termenului de *gimnastică* în locul termenului de *educaţie fizică.*

2. Tendința de a folosi termenul de *cultură fizică* în locul termenului de *educație fizică* și invers.

3. Tendința de a folosi termenul de *sport* în locul termenilor *cultură fizică* și *educație fizică*.

Fiecare dintre aceste tendințe ar fi putut constitui, la începutul acestui studiu, o ipoteză de lucru.

După ce însă am arătat pentru fiecare dintre cele trei noțiuni, luate în parte, CONȚINUTUL și SFERA lor, problema stabilirii raporturilor dintre sferele noțiunilor ne apare ca și rezolvată.

Tendința de la punctul 1 este greșită pentru următoarele motive :

— Sfera noțiunii *educație fizică* nu coincide cu sfera noțiunii de *gimnastică*. Nu au aceeași întindere, deci nu poate exista între ele un „raport de identitate" ;

— Noțiunea *gimnastică* este mai puțin generală decît noțiunea de *educație fizică* și sfera ei se cuprinde total în sfera mult mai cuprinzătoare a *educației fizice*, deci există între ele un „raport de ordinare" și anume : *educația fizică* (noțiunea mai generală) este o noțiune *gen* ; *gimnastica* (noțiune mai puțin generală) este o noțiune *specie*, este o *noțiune subordinată* față de *educația fizică* care este *noțiune supraordinată*.

Tendința semnalată la punctul 2, este de asemenea greșită :

— Sfera noțiunii *cultura fizică* este mult mai mare decît cea a noțiunii de *educație fizică*, deci între ele nu poate fi vorba despre un „raport de identitate" ;

— Intre aceste două noțiuni există tot un „raport de ordinare" și anume : *cultură fizică* este noțiunea *supraordinată*, iar *educația fizică* este noțiunea *subordinată*.

Tendința semnalată la punctul 3, care angajează cele trei noțiuni ale noastre, epuizează complet problema stabilirii interdependenței noțiunilor : *cultură fizică, educație fizică* și *sport*.

Intre noțiunile *cultură fizică* și *educație fizică* am văzut care sînt raporturile. Rămîne să stabilim acum interdependența dintre : a) *cultura fizică* și *sportul* și b) *educația fizică* și *sportul*.

Luînd în considerare sferele noțiunilor cultură fizică și sport ajungem repede la concluzia că între ele există un „raport de ordinare" în care : cultură fizică este noțiunea supaordinată, iar SPORTUL este noțiunea subordinată.

In ceea ce privește raportul dintre educația fizică și sport, din capul locului trebuie să excludem posibilitatea unui „raport de identitate" între sferele lor ; în cazul acesta mai rămîn posibile două feluri de raporturi între ele : a) sau un raport de ordinare ; b) sau un raport de încrucișare a sferelor.

Pentru a duce mai departe rezolvarea problemei găsim că este necesar să reamintim cîteva cunoștințe din domeniul *logicei*.

Un raport de ordinare între două noțiuni poate exista numai dacă una dintre ele poate fi considerată ca noțiune *gen* față de cealaltă noțiune care ar fi noțiune *specie*.

In cazul noțiunilor educație fizică și sport nu poate fi vorba de așa ceva ; nici una dintre ele nu poate fi considerată ca noțiune gen față de cealaltă. Amîndouă au ca noțiune gen noțiunea de cultură fizică așa cum am arătat ceva mai sus. Față de noțiunea cultură fizică ele apar ca noțiuni specie.

Cele două noțiuni : *educație fizică* și *sport* sînt, după cum am arătat mai înainte, noțiuni concordante — nu sînt noțiuni opuse.

In cazul acesta, fiind noțiuni concordante între care nu pot exista decît trei feluri de raporturi, de identitate, de ordinare sau, de încrucișare a sferelor și avînd în vedere că raportul dintre ele nu poate fi nici de identitate, nici de ordinare, rezultă că între cele două noțiuni există un *raport de încrucișare a sferelor*.

In felul cum am pornit raționamentul, pe bună dreptate, am putea fi acuzați de sofism și anume de sofismul premisei false (error fundamentalis).

Intr-adevăr, cînd am spus : *„din capul locului trebuie să excludem posibilitatea unui raport de identitate"* am luat drept premisă o afirmație nedovedită ca adevărată.

Pentru a nu fi acuzați de o greșită argumentare, revenim și luăm în discuție și această posibilitate.

Pentru ca între cele două noțiuni — educație fizică și sport — să fie un raport de identitate înseamnă ca sferele lor să coincidă în întregime, ori în acest caz și conținutul noțiunilor ar fi identic. Ne-am afla în fața a două cuvinte sinonime, care exprimă aceeași noțiune.

Mai sus, în tabelul în care am analizat comparativ conținutul noțiunilor educație fizică și sport, luînd drept criterii de com-

paraţie diferite note esenţiale, am văzut că există asemănări, dar există şi multe deosebiri fundamentale între conţinutul lor. Deci, neexistînd identitate de conţinut, nu există nici identitate între sferele lor.

In concluzie, am stabilit că între cele 3 noţiuni există o interdependenţă concretizată prin următoarele raporturi între sferele lor :

— Noţiunea *cultură fizică* are sfera cea mai cuprinzătoare, este o *noţiune gen* faţă de celelalte două noţiuni.

— Noţiunile *educaţie fizică* şi *sport* sînt *noţiuni specie* faţă de noţiunea cultură fizică şi sfera lor se cuprinde integral în sfera *culturii fizice.*

— Între noţiunea de *cultură fizică,* pe de o parte, şi noţiunile *educaţie fizică* şi *sport* pe de altă parte, există *raport de ordinare* în care *cultura fizică* este *noţiunea supraordinată,* iar *educaţia fizică* şi *sportul* sînt *noţiuni subordinate.*

— Noţiunile *educaţie fizică* şi *sport* se găsesc într-un raport de *încrucişare a sferelor.*

După cum se vede, o preocupare deosebită a fost aceea ca prin analiză logică să ajung să desprind noţiunea gen a celor trei noţiuni studiate, acea notă care dă caracterul de *noţiuni comparabile concordante.*

După precizarea *conţinutului* şi formularea *definiţiei* pentru fiecare noţiune în parte, am trecut la studiul *sferelor* lor şi am stabilit *interdependenţa* lor, — raporturile dintre sferele celor trei noţiuni studiate.

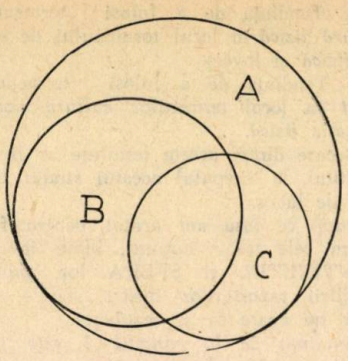
REZULTATELE LA CARE AM AJUNS

Noţiunile de cultură fizică, educaţie fizică şi sport sînt 3 noţiuni comparabile concordante, noţiuni între care există raporturi strînse în sensul că sferele lor coincid într-un raport oarecare.

Cultura fizică este noţiunea cu sfera cea mai mare. În sfera noţiunii „cultură fizică" se cuprind integral sferele noţiunilor *educaţie fizică* şi *sport.*

Acestea două sînt faţă de cultura fizică într-un raport de ordinare, ele fiind noţiuni subordinate, iar „cultura fizică" fiind noţiunea supraordinată.

Educaţia fizică şi *sportul* sînt noţiuni care se găsesc într-un raport de încrucişare a sferelor lor.



REPREZENTAREA GRAFICĂ A SFERELOR :

A. = Cultura fizică
B. = Educaţia fizică
C. = Sportul.

Definiţia culturii fizice : „Totalitatea formelor de organizare teoretică şi practică pe care le îmbracă activitatea fizică (neproductivă de bunuri materiale) în cadrul societăţii, ca urmare a modului de producţie şi al măsurilor luate de stat pentru a se asigura normala dezvoltare fizică a individului, întărirea şi menţinerea sănătăţii lui, şi pregătirea lui pentru nevoile vieţii şi apărarea patriei".

Definiţia educaţiei fizice : „Totalitatea mijloacelor şi metodelor pe care le îmbracă activitatea fizică în perioada de creştere a individului, care are un caracter obligatoriu — în sensul că trebuie să se aplice la toţi indivizii în perioada de creştere — şi care are drept scop normala şi armonioasa dezvoltare a fizicului (corpului) prin diferite exerciţii fizice ştiinţific sistematizate şi gradate ca efort, menite să asigure întărirea şi menţinerea sănătăţii şi să dezvolte multilateral calităţile fizice şi moral-volitive necesare pentru muncă şi apărarea patriei.

Definiţia sportului : „O activitate fizică constînd dintr-un ansamblu de exerciţii fizice sistematice, unitar legate între ele, activitate care are un caracter facultativ şi care se desfăşoară sub formă de întrecere între doi sau mai mulţi indivizi (echipe), într-un regim de igienă şi control medical, după anumite reguli consemnate într-un regulament, şi care urmăreşte : a) recrearea activă prin mişcare ; b) menţinera sănătăţii şi c) perfecţionarea calităţilor fizice şi moral-volitive necesare pentru muncă şi apărarea patriei".

ÎNSEMNĂTATEA PRACTICĂ A REZULTATELOR OBȚINUTE ȘI PROPUNERI ÎN LEGĂTURĂ CU ELE

Precizarea principalelor noțiuni ale teoriei culturii fizice ușurează munca oamenilor de specialitate prin aceea că noțiunile avînd un înțeles unitar permit schimburi de idei clare fără denaturarea adevărului.

Din studiul noțiunilor date a reieșit clar că noțiunea de cultură fizică include în sfera ei atît noțiunea de educație fizică, cît și noțiunea de sport. Constatări practice pe marginea acestei precizări :

1. *Titulatura anumitor instituții de stat este greșită.* De ex.: „Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport". De asemenea revista „Cultură Fizică și Sport"... n-ar trebui să mai aibă în titlu și cuvîntul „SPORT".

2. *Această titulatură, din punct de vedere logic, nu este justă.*

— Precizarea noțiunilor de mai sus ridică o serie de probleme de organizare a activității fizice în sistemul nostru de învățămînt :

a) Educația fizică se practică în toată perioada de creștere a individului și cu cît vîrsta copiilor este mai mică, cu atît se cere mai mult ca personalul care o predă să posede cunoștințe profesionale și medicale.

Care este situația la noi ?

La clasele I—IV orele de educație fizică sînt folosite pentru altceva pentru că majoritatea învățătorilor nu predau această disciplină.

La grădinițe, educația fizică și generală este lăsată pe seama „educatoarelor", denumite așa după postul din schemă — nu după pregătirea lor.

Propunem ca orele de educație fizică de la ciclul I. acolo unde situația permite (la orașe), să fie predate de profesori de educație fizică.

b) In *facultăți* și *institute superioare* de învățămînt baza activității fizice să fie *sporturile*, iar în *școlile medii educația fizică* cu elemente tehnice din diferite sporturi.

Principala importanță a prezentului studiu este însă alta. Cele scrise, chiar dacă nu vor fi în întregime juste, vor da naștere la discuții, la ciocniri de idei — din care pînă la urmă va ieși lumină.

BIBLIOGRAFIA FOLOSITĂ

„*Pedagogia*" — prof. I. T. Ogorodnikov și prof. P. N. Simbirev.
„*Pedagogia*" — prof. I. A. Kairov.
„*Cultura fizică*" — I. A. Kreaciko.
„*Cursul de teorie și metodică*" — Anul III — I.C.F.
„*Cursul bazele centrale ale instruirii și educației în procesul de pregătire al sportivilor*" — conf. I. Șiclovan.
„*Mic dicționar filozofic*" — M. Rozental și P. Iudin.
„*Despre educația comunistă*" — M. I. Kalinin.
„*Dictionnaire universel des sciences, des lettres et des arts*" — M. N. Bouillet.
„*Logica*" — S. N. Vinogradov și A. F. Kuzmin.
„*Larousse de XX-e siecle*" (en six volumes).
„*La grande encyclopedie francaise*" — vol. 30.
„*Dictionnaire universel du XIX-e siecle*" — Pierre Larousse.
„*Dicționarul limbii romîne literare contemporane*" — vol. I și II.
„*Box*" — K. V. Gradopolov.
„*Gimnastică*" — A. T. Brîkin.
„*Schi*" — M. A. Agranovski.
„*Cursul de teorie a educației fizice*" — Kukușkin, Koriakovski, Jukov.
„*Educația fizică și sportul pentru școlari*" — V. A. Starikov.
„*Cultura fizică*" — noțiune, conținut, scop, principii — prof. Gh. Mitra.
„*Hotărîrea Biroului Politic al C. C. al P.M.R. din 26 iunie 1949*".
„*Structura și modul de alcătuire a unei cercetări științifice în domeniul culturii fizice*" — articol de Nicu Alexe.
„*Problemele antrenamentului sportiv*" — articol de Emil Ghibu.
„*Termenii sportivi în dicționarul limbii romîne literare contemporane*" — articol de prof. C. St. Tudose.
„*Termenii sportivi în dicționarul limbii romîne literare contemporane*" — articol de Mircea Tudoran.

Acordarea scutirilor medicale în practica exercițiilor fizice

Dr. EDMUND BALOGH
și
Dr. IOAN DORGO
Tg. Mureș

Controlul medical al elevilor și studenților care participă la lecțiile de educație fizică, antrenamente, concursuri și oprirea lor de la practicarea exercițiilor fizice în cazul unor deficiențe, leziuni sau afecțiuni organice, constituie o datorie principală a medicului de cultură fizică și a medicului școlar.

Din practica noastră de mai mulți ani am ajuns la convingerea că tinerii cu anumite deficiențe fizice sau organice au mai mare nevoie de a practica exercițiile fizice, chiar decît cei sănătoși. Desigur acest lucru se va face numai sub un control medical de specialitate.

O primă problemă care se ridică în privința aceasta o constituie concepția greșită a unor părinți grijulii, a unor educatori sau chiar medici, de a contraindica cu totul practicarea exercițiilor fizice, uneori chiar și în cazuri unde singurul remediu pentru redresarea stării de sănătate îl constituie practicarea acestora.

Un control medical superficial, urmat de o indicație greșită în privința practicării exercițiilor fizice și a dozării lor, atrage după sine, în foarte multe cazuri, agravarea unor maladii nedepistate la timp.

În foarte multe cazuri, un singur control medical executat în cabinet nu este suficient pentru stabilirea gradului de sănătate ci este necesară o observație mai îndelungată și completarea examenului medical prin probe de laborator, radioscopii, electrocardiograme, efectuate prin sondaje pe teren în timpul și după practicarea eforturilor fizice, ceea ce ne dă posibilitatea de a stabili un diagnostic funcțional mai apropiat de realitate.

Problema stabilirii unor grupe medicale pentru indivizii examinați, precum și aceea a acordării unei scutiri medicale (parțială. totală, temporară sau definitivă) constituie uneori una din cele mai dificile probleme ale medicului. Aceasta se datorește faptului că în foarte multe cazuri este greu de stabilit unde se termină starea normală și unde începe patologicul. În cazurile dificile numai o cercetare amănunțită a organismului printr-o examinare globală, cu sprijinul specialiștilor, ne permite o individualizare obiectivă în dozarea și alegerea exercițiilor fizice.

În urma experienței noastre de mai mulți ani am ajuns la concluzia că din punct de vedere al participării la orele de educație fizică, elevii și studenții pot fi împărțiți în următoarele grupe medicale :

I. sănătoși ; II. debili ; III. scutiți.

Grupa I cuprinde elevii și studenții complet sănătoși, care pot participa la orele de educație fizică fără nici o restricție.

Grupa a II-a cuprinde elevii și studenții care prezintă anumite deficiențe fizice sau tulburări în starea lor de sănătate.

Acestora fiindu-le contraindicate anumite exerciții vor lua parte la orele de educație fizică cu un program redus. Din punct de vedere al contraindicațiilor trebuie să facem trei subdiviziuni :

a) Cei care aparțin acestei subdiviziuni iau parte la orele de educație fizică cu un program redus. Sînt admise exerciții de front și ordine, mers, sărituri, aruncări mai ușoare, exerciții din gimnastica de bază, exerciții de echilibru, jocuri, alergări pe 20—30 m.

Sînt contraindicate exercițiile de forță, de rezistență, de transport, de suspensie, exercițiile de gimnastică care necesită o presă abdominală accentuată (pod, cățărare, stînd pe mîini etc.).

Este interzisă cu desăvîrşire participarea la concursuri.

b) Din această grupă fac parte acei care au uşoare tulburări de echilibru şi ameţeli. În afara contraindicaţiilor de la punctul „a", cei din această grupă nu vor efectua exerciţii care necesită o îndepărtare a corpului de sol (căţărări, exerciţii la bîrnă, la spaliere, la scară şi în general gimnastică la aparate), rostogoliri şi răsturnări la sol.

c) Grupa acelora care prezintă defecte ale membrelor superioare şi inferioare. Aceştia nu vor efectua exerciţii de suspensie, sprijinire, ridicare, transport, aruncări, împingere şi tracţiune, sărituri, alergări etc.

Grupa a III-a cuprinde pe cei care pot fi : a) scutiţi temporar sau definitiv ; b) cei care pot executa numai gimnastică medicală. Acei care se încadrează la punctul b nu pot executa exerciţii fizice în grup, ci vor participa la orele de gimnastică medicală efectuate sub control medical.

În cele ce urmează dăm un tabel îndrumător asupra indicaţiilor necesare în ceea ce priveşte dozarea şi alegerea exerciţiilor fizice. Acest tabel nu trebuie privit ca ceva rigid, ci individualizarea trebuie să joace un rol hotărîtor.

Tabelul cuprinde : a) maladiile pe aparate funcţionale ; b) grupa medicală ; c) timpul necesar scutirii.

A. MALADIILE APARATULUI CARDIOVASCULAR ŞI HEMATOPOETIC

Aparatul cardiovascular este primul care răspunde la orice efort fizic. În afecţiunile cardiace precizarea etiologiei împreună cu examenul complet al organismului (Ekg, Rtg, VSH, tabloul sanguin, diferite probe funcţionale etc.) joacă un rol foarte important.

Bolnavii trebuie examinaţi în repetate rînduri, deoarece evoluţia diferitelor maladii poate să fie latentă şi astfel nu le putem descoperi cu ocazia primului examen. Aparatului cardiovascular trebuie să i se acorde o atenţie deosebită după un puseu de reumatism poliarticular acut şi după diferite boli infecţioase.

În afecţiunile sistemului cardiovascular, după ce procesul morbid este complet stins, exerciţiile fizice uşoare, gimnastica medicală, cura de teren, masajul, balneoterapia au o influenţă bună în general. Efectul binefăcător se leagă însă de o dozare treptată efectuată sub control medical.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Endocardite		
Miocardite		
Pericardite		
— de la vindecarea clinică	III.a.	12 luni
— după efectuarea unui control medical riguros şi în funcţie de rezultatul acestuia individul rămîne în grupa anterioară sau trece în grupa a	II.a	12 luni
Pericardită adezivă	III.a.	definitiv
Vicii congenitale	III.a.	definitiv
Boala mitrală		
— cu predominenţa insuficienţei	III.b.	6 luni
— cu predominenţa stenozei	III.a.	12 luni
Insuficienţă aortică	III.b.	6 luni
Stenoza aortică	III.a.	definitiv
Aritmiile extrasistolice		
Dacă prin anamneză se poate exclude etiologia infecţioasă sau inflamatorie şi VSH este normală, iar aritmiile dispar la efort va trece în grupa	I.	
Aritmie respiratorie	I.	
Extrasistole		
apărînd sau accentuîndu-se la efort	III.a.	6 luni

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Tahicardie		
de natură neurovegetativă între 6—10 ani cu o frecvenţă de peste 120/m ; între 10—14 ani cu o frecvenţă de peste 110/m ; de la 15 ani în sus cu o frecvenţă de peste 100/m	II.a.	6 luni
Tahicardie cu o frecvenţă mai mare de cît cele indicate mai sus	III.a.	6 luni
Tahicardie paroxistică	III.a.	12 luni
Distonie neurovegetativă	II.a.	3 luni
Hipertonie — fază neurogenă		
peste 150 mmHg (tulburări neurocirculatorii, tensiune labilă, ameţeli, cefalee trecătoare etc.)	II.a.—II.b.	6 luni
Hipertonie — fază de trecere		
peste 160—170 mmHg (valori hipertonice stabile)	II.b.—III.b.	6 luni
Hipertonie — fază nefrogenă		
cu leziuni organice pronunţate (cord, rinichi, creier)	III.a.	12 luni
Dilataţie cardiacă		
— fără semne organice, survenite la individizi neantrenaţi după un efort intens	III.a.	1—2 luni
— mai tîrziu	II.a.	3 luni
Flebită		
— de la vindecarea clinică	III.a.	2—3 săpt.
— după aceea	II.c.	2 luni
Tromboflebită		
— de la vindecarea clinică	III.a.	2—3 săpt.
— după aceea	III.b.	6 luni
— depinzînd de rezultatul clinic rămîne în grupa anterioară sau trece la	II.c.	12 luni
Arterită		
după vindecarea clinică	III.a.	2 săpt.
Endarterită obliterantă	III.a.	definitiv
Varicozităţi	II.c.	12 luni
Anemie hipocromă		
posthemoragică, feriprivă, cloroză	II.b.	3—6 luni
Anemie pernicioasă	III.a.	12 luni
Icter hemolitic	III.a.	12 luni
Hemoglobinurie paroxistică		
Leucemii		
toate formele	III.a.	definitiv

B. MALADIILE APARATULUI RESPIRATOR

Cunoaşterea relaţiilor dintre afecţiunile aparatului respirator şi modificările lui în timpul efortului fizic joacă un rol important în stabilirea felului de exerciţii fizice care sînt admise. În stabilirea diagnosticului vom pune un accent deosebit pe radioscopie, radiografie, tomografie, VSH etc.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Bronşită acută		
după încetarea simptomelor	III.a.	2 săpt.
Bronşită cronică	II.a.	6 luni
Bronşiectazie		
— cu tulburări minime	II.a.	12 luni
— cu leziuni pronunţate	III.a.	definitiv
Astm bronşial		
— cu accese rare	II.a.	6 luni
— cu accese frecvente	III.a.	definitiv
Emfizem pulmonar	III.c.	12 luni
Pneumonie (orice formă)	III.a.	3—6 săpt.
Pleurezie exsudativă	III.a.	3 luni
— după acest timp	II.a.	3 luni
Pleurezie uscată	III.	3 săpt.
Supuraţii pulmonare		
— după vindecarea completă	III.a.	3 luni
— în continuare	II.	6 luni
(După expirarea acestui interval, în caz de stare generală bună, se pot face exerciţii fizice fără restricţii)		
După operaţii toracice		
după indicaţia chirurgului	III.a.	3—6 luni

C. MALADIILE ORGANELOR ABDOMINALE

În cazul afecţiunilor febrile ale aparatului digestiv este necesară acordarea unei scutiri complete de 3—4 zile după încetarea simptomelor clinice şi a febrei. În toate cazurile este indicat să se facă tabloul sanguin. În cazul inflamaţiilor cronice jocurile uşoare influenţează în mod favorabil afecţiunile, însă trebuie să luăm în considerare şi starea generală a organismului.

În cazul laparatomiilor trebuie acordată o scutire completă pînă la revenirea fiziologică a peretelui abdominal (abdomen suplu, palpabil, fără sensibilitate).

În cazul paraziţilor intestinali aprecierea felului şi duratei scutirii o dă starea generală a organismului.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Gastro-enterocolită		
— după puseul febril	III.a.	4—5 zile
— după decurs cronic	II.a.	3 luni
— în caz de debilitate fizică	III.a.	3 luni
Predispoziţie pentru hernie (sînt interzise exerciţiile şi sporturile care produc presă abdominală)	II.a.	pînă la operaţie
După operaţii abdominale		
— apendicectomie	III.a.	2 săpt.
— alte operaţii	III.a.	1 lună
Bolile rectului		
— în caz de hemoroizi în timpul tratamentului, pînă la dispariţia simptomelor inflamatorii	III.a.	

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
— după aceasta	II.a.	pînă la operaţie
Prolaps anal	III.a.	6 luni
Aderenţe post operatorii	II.a.	6 luni
Tulburări ale secreţiei gastrice		
predispoziţie pentru ulcer	II.a.	
Jocurile, exerciţiile uşoare cu alergări, precum şi înotul cu intensitate minimă, fără influenţă pronunţată asupra organelor abdominale sînt chiar favorabile.		
Ulcer gastric şi duodenal		
după încetarea simptomelor	III.a.	2 luni
Apendicită		
după indicaţia chirurgului	III.a.	pînă la operaţie
Hepatită		
dacă clinic este vindecată	III.a.	6 luni
Colicistită acută	III.a.	3 luni
Colicistopatie		
— (deschinezii, aderenţe etc.)	II.a.	6 luni
— în perioada fără simptome	II.a.	6 luni

D. MALADIILE APARATULUI UROGENITAL

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Nefrită acută	III.a.	12 luni
Glomerulonefrită		
se cere precizarea etiologiei	III.a.	6 luni
Nefrită subacută	III.a.	12 luni
Nefrită subcronică	III.a.	12 luni
Nefroze	III.a.	12 luni
Nefrită cronică	III.a.	12 luni
Ptoză renală	II.a.	6 luni
Rinichi polichistic	III.a.	12 luni
Litiază renală	III.a.	12 luni
Pielită, cistită		
după vindecarea clinică	III.a.	2 săpt.
Cistită cronică	II.a.	12 luni
Albuminurie ortostatică	II.a.	6 luni
Uretrită	II.a.	3 săpt.
Herpes genital	III.a.	2 săpt.
Operaţii vulvare	III.a	6 săpt.
Dismenoree		
cu o zi înaintea menstruaţiei şi în timpul ei	II.a.—II.c.	
Endometrită		
Salpingită		
Ovoforită, anexită	III.a.	6 săpt.
Graviditate	II.a.—II.c.	3 luni
— după aceea	III.b.	
— după naştere	III.a.	6 săpt.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Avort		
— după 3 luni de sarcină	III.a.	2 săpt.
— la sarcini mai mari	III.a.	4 săpt.
Criptorchidie		
este permisă orice ramură a educației fizice, chiar este favorabilă, dacă nu produce dureri	I.	
— după operație	III.a.	6 săpt.

E. MALADIILE SISTEMULUI ENDOCRIN

În maladiile endocrine variantele multiple ale formelor clinice, frecvența formelor de trecere și a celora cu manifestații subclinice cer o individualizare strictă. În unele cazuri, cum este hipertiroidismul, sau hipotiroidismul, mărirea gușei, visceralizarea maladiei etc., trebuie să existe indicații principale privind încadrarea indivizilor în formele respective de educație fizică.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Distrofie endemică tireopată Gr. I.		
— (diferite mărimi, fără tulburări funcționale) se interzic exercițiile și sporturile care provoacă eforturi la nivelul gîtului : cățărare, haltere, lupte etc.	II.a.	12 luni
— struma substernală cu fenomene de compresie. Nu se vor practica decît exerciții ușoare de gimnastică	III.b.	12 luni
Guşa endemică Gr. II		
cu ușoare semne de hiperfuncțiune	III.b.	12 luni
Adenomul toxic		
(cu semne de visceralizare)	III.a.	12 luni
Boala lui Basedow	III.a.	12 luni
Hipotireoză — formă latentă		
— fără semne evidente — se pot practica orice fel de exerciții fizice.	I.	
— distrofie endemică tireopată Gr. II cu semne de hipofuncție	III.b.	12 luni
— mixoedem infantil, fără tulburări pronunțate psihofizice și intelectuale	III.a.	12 luni
Adipozitate (Obezitate)		
— obezitate exogenă prin supraalimentație și viață sedentară. La acești indivizi trebuie reglementat și regimul alimentar, de viață etc. Dacă individul nu depășește cu mai mult de 50% greutatea normală corespunzătoare vîrstei, sexului și înălțimei, pe lîngă un control regulat al organismului poate să facă orice exercițiu fizic	I.	
— cu valori peste 50%	II.a.—III.	12 luni
Distrofia adipozo-genitală (Frölich)	III.a.	12 luni
Tip eunuchoid	III.b.	12 luni
Gigantism		
fără visceralizare	I.	

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Acromegalie	I.	
Nanism	III.b.	
Boala lui Cushing	III.a.	
Diabet zaharat (afară de cazuri cu acidoză iminentă)	III.b.	
Diabet insipid	I.	

F. MALADIILE SISTEMULUI NERVOS

Pentru indivizii nervoşi, agitaţi, formele de educaţie fizică, jocurile colective sînt absolut necesare. Ei nu trebuie scutiţi în nici un caz din cauza tulburărilor nervoase.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Afecţiuni ale sistemului nervos central		
— după encefalită, meningoencefalită, meningită, mers dischinetic, ataxie, tulburări de mişcări etc. după vindecarea clinică	III.a.	2—3 luni
— ulterior	III.b.	12 luni
Comoţie cerebrală	III.a.	3—6 luni
Corea minor		
— după vindecarea clinică, dacă examenul cardiac este negativ şi VSH normală	III.b.	12 luni
Epilepsie şi echivalentele	II.b.	3 luni
Nevroze		
— dacă în timpul diferitelor exerciţii fizice, ca: alergare, cătărare, exerciţii de echilibru, apar anumite senzaţii neplăcute ca angoare, fobie de profunzime şi senzaţii de nelinişte	II.a.—II.b	3 luni
Psihopatii grave (histerie)	III.b.	6 luni
Dischinezii în tulburări mai uşoare de mişcare, anumite afecţiuni organice sau funcţionale (atetoză, tic etc.).	II.b.—III.b.	3 luni
Afecţiuni ale sistemului nervos periferic		
— tablouri morbide inflamatorii, toxice, după nevrite, nevralgii	III.a.	3 luni
Afecţiuni mai rare de sistem		
— la atrofii musculare progresive şi la afecţiuni spastice etc.	III.b.	12 luni

G. MALADIILE APARATULUI LOCOMOTOR

La nici o grupă nu este atît de importantă individualizarea şi observaţia medicală frecventă ca la afecţiunile organelor aparatului locomotor, pe care tulburarea cea mai mică (chiar microscopică) poate să-l influenţeze în mod hotărîtor.

Pe lîngă practicarea exerciţiilor fizice trebuie să se atribuie un rol important şi educaţiei psihice a bolnavului.

După poliartrită reumatică acută trebuie să se atribuie o atenţie specială organelor aparatului circulator. Avînd în vedere perioada latentă se cere o examinare frecventă a bolnavului.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Achilodinie		
— în stadiul acut	III.a.	4—6 luni
— mai tîrziu (săriturile şi alergările sînt interzise)	II.c.	1—2 luni
Amputaţii		
în general se acordă scutiri dar, dacă bolnavul este în stare, poate să facă gimnastică	III.b.	
Rahitism — în general —	I.	
în cazul deformaţiunilor coloanei vertebrale şi ale toracelui	III.b.	
Poliartrită reumatică acută	III.a.	12 luni
Contuzii		
depinzînd de gradul hematomului	III.a.	1—3 săpt.
Apofizită a gambei (Schlatter)		
după vindecare	II.c.	3 luni
Artrită deformantă	III.a.	12 luni
Atrofia progresivă musculară	III.a.	6 luni
Bursită acută	III.a.	
— după vindecare	I.	
Coxa vara	III.a.	1—3 săpt.
Crura vara	I.	
Chist osos		
— (cînd funcţia mecanică a osului se schimbă). Pînă la operaţie	III.a.	
— după operaţie	III.a.	6 luni
Leziuni discale		
— pînă la vindecare	III.a.	
— după vindecare	II.c.	12 luni
Distorsiuni		
— în funcţie de gradul leziunii	III.a.	2—6 săpt.
— după vindecare	II.c.—II.a.	
Epicondilită humerală	II.c.	4—6 săpt.
Exostoze	I.	
— în caz de dureri se operează ; după operaţie	II.a.	2 luni
Fracturi		
— după scoaterea aparatului gipsat	II.a.	2—6 săpt.
— după aceea	I.	
Genu recurvatum	I.—II.c.	
Genu valgum	**I.—II.c.**	
Paralizie infantilă	III.b.	
Sciatică		
după vindecare, în funcţie de starea bolnavului	I.—II.a.—II.b.—II.c.	
Reumatism muscular		
— în stadiu acut	III.a.	
— mai tîrziu (a se feri de frig !)	I.	
Köhler I.—II.	III.a.	12 luni
— după vindecare	I.	
Contracturi		
totdeauna depinzînd de starea bolnavului	I—II—III	(oricare formă)
Spondilită traumatică — Kümmel —	III.a.	6 luni
Picior equin	III.b.	pînă la operaţie
— după operaţie	III.a.	6 luni

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Scolioză	III.b.	12 luni
Cifoză	III.b.	12 luni
Lordoză	III.b.	
Picior plat	II.c.	
Lumbago	III.a.	3—6 săpt.
Luxaţii		
— depinzînd de gradul şi locul leziunii	III.a.	6—10 săpt.
— după vindecare	II.a.—II.c	6 luni
Luxaţia congenitală a şoldului		
— dacă repunerea nu a fost urmată de necroză sterilă, suprafaţa articulară a şoldului şi a capului femural au rămas intacte şi capul se articulează bine, se pot practica exerciţiile fizice	I.	
— dacă suprafaţa articulară a cotilului şi capul femural nu se articulează bine	III.a.—III.b.	
— în caz de repunere nereuşită sau de subluxaţie	III.a.	
Luxaţie habituală		
— în caz grav	II.a.	
— în caz şi mai grav, sub observaţie medicală	II.c.	
Osteomielită		
(precauţiune timp de 10—12 ani !)	III.a.	
Ostită fibroasă	III.a.	12 luni
Piept în carenă	I.	
Piept înfundat	I.—III.b.	
Osteocondrită juvenilă a şoldului (Perthes)	III.a.	12 luni
Periostită	III.a.	3—4 săpt.
Picior tal, picior scobit	III.b.	
— după o eventuală corectare	I.—II.c.	
Phocomelie		
depinzînd de starea membrului nedezvoltat	II.c.—III.b.	
Tenosinovită		
— în stadiu acut	III.a.	
— după vindecare	II.c.	2—3 luni
Tenosinovită stenozantă		
— în stadiu acut	III.a.	
— după vindecare	I.	
— în cazul unei eventuale operaţii şi după operaţie	III.a.	2 luni
Torticolis		
în caz grav de operaţie, după intervenţia gimnastică de corecţie	III.b.	

H. MALADIILE OFTALMOLOGICE

Aprecierea afecţiunilor oculare cere totdeauna intervenţia medicului de specialitate. Etiologia trebuie lămurită în orice caz, avînd în vedere că maladiile oculare pot fi, în foarte multe cazuri, urmări ale unor afecţiuni îndepărtate.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Miopie — mai mare de 6.0,D	III.a.	12 luni
Hipermetropie — mai mare de 7.0,D	III.a.	12 luni

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Ablația retinei	III.a.	12 luni
Hidroftalmus	III.a.	12 luni
Ectopie	III.a.	12 luni
Retinită pigmentoasă	III.a.	12 luni
Răniri ale bulbului ocular		
depinzînd de gradul contuziei	III.a.	
Irită (iridociclită)	III.a.	12 luni

I. MALADIILE O. R. L.

Părerea medicului de specialitate este hotărîtoare. Trebuie să se dea o atenție specială adenoiditelor, tonsilitelor, pentru că organismul nu-și recapătă starea lui dinamică decît la 20—30 zile după vindecarea lor. Indivizii care au suferit operații radicale, au timpanul perforat, sau au fistule retroauriculare nu pot lua parte la înot.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Antrotomie		
— după operație	III.a.	2 luni
— după aceea, dacă individul nu are simptome, dar pentru eventuale ameteli	II.a.	12 luni
Afecțiuni ale timpanului		
după procese supurative	II.b.	
— timpan cicatrizat	II.b.	} 12 luni
Otită medie supurativă acută	III.a.	3 săpt.
Otită medie supurativă cronică		
Nu se scutește decît în timpul puseurilor de exacerbare.	II.b.	12 luni
Adenoidită, tonsilită, abces peritonsilar pînă la terminarea simptomelor	III.a.	3 săpt.
Adenotomie, tonsilectomie	III.a.	2—3 săpt.
Operații nasale		
ale septului, ale conchei nasale, ale polipilor și ale sinusurilor.	III.a.	4—6 săpt.
Sinuzită frontală și maxilară	III.a.	2 săpt.
Epistaxis repetat	III.a.	4 săpt.
Laringită, faringită, traheită	III.a.	1—2 săpt.

J. MALADIILE INFECȚIOASE

Participarea la orele de educație fizică, după bolile infecțioase nu este permisă decît după o examinare clinică generală (examinarea organelor aparatului circulator, Ekg, Rtg, tabloul sanguin, VSH, urina etc.). Trebuie să se acorde o atenție specială organelor aparatului circulator după scarlatină, difterie, febră tifoidă, gripă și bruceloză. În toate cazurile participarea elevului la orele de educație fizică să fie decisă după un control medical repetat.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Scarlatină	III.a.	2—3 luni
Difterie	III.a.	2—3 luni
Febră tifoidă	III.a.	3 luni

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Febre paratifoide	III.a.	2 luni
Dizenterie bacilară	III.a.	3 săpt.
Rugeolă	III.a.	3 săpt.
Parotidită epidemică	III.a.	2 săpt.
Bruceloză	III.a.	3 luni
Gripă — după gravitate	III.a.	2—6 săpt.
Tuse convulsivă dacă nu este însoţită de o debilitate fizică pronunţată nu se acordă scutire, decît pînă la încetarea quintelor	III.a.	
Hepatită epidemică	III.a.	6 luni
— după acest timp scutirea depinde de starea bolnavului şi de rezultatele de laborator	II.a.	6 luni
Paralizie infantilă gimnastică medicală împreună cu balneo-hidroterapie	**III.b.**	

K. MALADIILE T. B. C.

Momentul scutirii se socoteşte totdeauna de la vindecarea clinică a afecţiunii (Rtg, creşterea greutăţii corporale, normalizarea temperaturii şi a VSH etc.). Introducerea exerciţiilor fizice să fie totdeauna treptată şi executată sub observaţia strictă a medicului. Practicarea exerciţiilor fizice în primele 6 luni necesită frecvente examinări medicale, iar în următoarele 6 luni, dacă individul nu prezintă simptome supărătoare, este destul un singur examen medical pe lună. In cazul cînd individul care practică exerciţii fizice, conform indicaţiilor de mai sus, face subfebrilitate, trebuie să fie trecut imediat sub supravegherea dispensarului antituberculos.

În general, părerea medicului de specialitate de la dispensarul antituberculos este totdeauna hotărîtoare.

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
T.b.c. pulmonar	III.a.	12 luni
Proces hilar	III.a.	3 luni
Pleurezie exsudativă după vindecare, în raport cu gravitate	III.a.	3 luni
Diseminară hematogenă miliară *Cavernă*	III.a.	12 luni
Pneumotorax		
— în timpul tratamentului scutire totală	III.a.	
— după aceea se poate trece la gimnastică medicală	III.b.	
— aceeaşi indicaţie şi în caz de pneumoperitoneu	III.b.	
— după terminarea favorabilă a tratamentului	II.a.	6 luni
Peritonită t.b.c.	III.a.	12 luni
Poliserozită	III.a.	6 luni
T.b.c. renal	III.a.	12 luni
Cistită tuberculoasă	III.a.	12 luni
Artrită tuberculoasă	III.a.	12 luni
Tuberculoză osoasă	III.a.	12 luni
Anchiloză t.b.c. (precauţiune !)	III.a.	12 luni
— după aceea poate să facă educaţie fizică, depinzînd de gradul anchilozei şi de locul ei	II.c.	12 luni

Maladia	Grupa medicală	Cît timp va face parte din grupa respectivă
Tenosinovită t.b.c		
— fixare, despovarare	III.a.	12 luni
— mai tîrziu	II.c.	6 luni
Afecțiuni t.b.c. ginecologice	III.a.	12 luni
Eritem nodos	III.a.	6—12 luni

Vrem ca indicațiile de mai sus să servească la realizarea unui punct de vedere comun în acordarea scutirilor medicale.

Împărțirea elevilor și a studenților în grupe medicale contribuie la realizarea principiului individualizării în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice, care asigură o dezvoltare armonioasă a organismului.

BIBLIOGRAFIE

1. *Chatel A.:* A mozgásszervi betegségek. Müveltnép Kiadó. Budapest. 1956.
2. *Gherner M. S.:* Controlul medical al celor ce practică cultura fizică și sportul. Editura de Stat. București, 1948.
3. *Ionescu A., Ulmeanu Fl.:* Indicațiile și contraindicațiile exercițiilor fizice. O.N.E.F., 1934.
4. *Lang G. F.:* Boala hipertensivă. Editura de Stat. București, 1953.
5. *Magyar I., Petrányi Gy.:* A belgyógyászat alapvonalai. Müveltnép Kiadó. Budapest. 1956.
6. *Molcov A. V.:* Manual de higienă școlară. Editura de Stat. București. 1949.
7. *Milcu St. M.:* Influența exercițiilor sportive asupra glandelor endocrine. Analele Educației Fizice. Anul VI. București. 1937.
8. *Ludu R.:* Examinarea și orientarea medicală a aspiranților G.M.A. Editura Cultură Fizică și Sport. București. 1951.
9. *Lupu N. Gh.* și colaboratorii: Medicina internă. Vol. II. Editura Medicală. București. 1956.
10. *Vovsi M. S.:* Bolile inimii și ale vaselor. Editura Medicală. București. 1954.
11. *Zetepin T. S.:* Ortopedia infantilă. Editura de Stat. București. 1952.

Realizarea unei atitudini corecte prin exerciții corective de tîrîre

Prof. GINETA STOENESCU-CHIRIAC
Dispensarul Central pentru Sportiv

Educatorilor care lucrează cu copiii de vîrstă preşcolară cît şi profesorilor de educaţie fizică care predau la ciclul elementar şi mediu le revine, în special, grija de a imprima elevilor o atitudine corectă, tinzînd către situaţia de a avea cît mai puţini copii cu deficienţe fizice. De altfel şi programa de studii preconizează cultivarea unei atitudini corecte la elevi.

Pentru satisfacerea acestei sarcini se ridică problema cunoaşterii amănunţite a tuturor deficienţelor şi în special a atitudinilor vicioase în fazele incipiente, pe acestea din urmă fiind indicat a le trata chiar în lecţiile obişnuite de educaţie fizică.

De aici se desprinde necesitatea colaborării permanente între profesorii de educaţie fizică şi medicul şcolii. Această colaborare nu trebuie să fie sporadică sau numai la începutul anului şcolar. De asemenea nu este suficientă numai simpla cunoaştere a deficienţelor mai avansate pe care le prezintă elevii, ci se impune şi corectarea lor de către cei competenţi, avînd în vedere că acestea necesită un tratament adecvat şi nu pot fi tratate în lecţia obişnuită de educaţie fizică.

Deficienţele uşoare, în fază incipientă, aşa-zisele „atitudini vicioase" frecvente la copiii de vîrstă şcolară, sînt cele ale coloanei vertebrale, datorite îndeosebi poziţiei incorecte în bancă în timpul scrisului şi cititului, sau datorită altor cauze care fac ca aceste deficienţe să evolueze cu timpul în cifoze, cifo-lordoze, scolioze etc. De asemenea, frecvente — în special la fete — sînt atitudinile lordotice, cu bazinul proiectat înainte şi o înşeuare lombară cauzată în perioada de creştere de unele obişnuinţe greşite de a sta într-o poziţie şoldie, care aparent dă momente de relaxare.

In cazul deficienţelor ca : spate rotund, cifoză, scolioză, în faza de început — de atitudine — este indicat ca profesorii să prevadă în partea pregătitoare a lecţiei, indiferent de sarcinile din partea fundamentală, şi exerciţii pentru tonificarea musculaturii spatelui.

Un tonus crescut al musculaturii spatelui se realizează folosind exerciţiile de extensie, din poziţii cît mai joase, cum ar fi de exemplu : pe genunchi, şezînd şi în special din poziţia înainte culcat, aceasta din urmă fixînd corectiv coloana vertebrală.

In cazul atitudinilor lordotice se va prelucra musculatura abdominală din aceleaşi poziţii joase amintite mai sus sau executînd exerciţii la diverse aparate.

Tonificarea musculaturii spatelui, a abdomenului sau a altor grupe musculare este bine să se facă dozat şi cu exerciţii cît mai variate pentru atingerea scopului urmărit.

Profesorilor de educaţie fizică le revine sarcina să urmărească realizarea unei ţinute corecte a elevilor în scop igienic, scopul terapeutic revenind îndeosebi medicului de cultură fizică şi profesorului de gimnastică medicală.

In legătură cu acestea voi expune una din metodele folosite în cultura fizică medicală şi anume exerciţiile de tîrîre.

Exerciţiile de tîrîre îşi găsesc o largă aplicare în gimnastica medicală. In afară de mersul tîrît din poziţia pe genunchi sprijinit pe palme din metoda Klapp, specifică gimnasticii medicale şi de tîrîrea executată din poziţia culcat, voi încerca să prezint şi unele aspecte noi ale gimnasticii de tîrîre.

Exerciţiile de tîrîre se pot executa din poziţiile fundamentale : pe genunchi, şezînd, culcat şi din poziţiile derivate obţinute prin schimbarea poziţiei braţelor, picioarelor, trunchiului etc.

De asemenea, combinaţiile exerciţiilor de tîrîre sînt neîngrădite, de exemplu : într-un mers tîrît pe genunchi se obţin noi mişcări de tîrîre introducîndu-se fie o mişcare de braţe, de picioare, sau de trunchi, ori

toate acestea combinate, fie introducîndu-se chiar o mișcare acrobatică cum ar fi sfoara și apoi revenindu-se la mersul tîrît inițial sau trecîndu-se la exerciții de tîrîre pe șezută sau culcat.

Voi prezenta în continuare un număr de exerciții de tîrîre executate din pozițiile fundamentale amintite.

I. *Exerciții de mers tîrît din poziția pe genunchi-combinații*

1. Pe genunchi, mers tîrît înainte, înapoi, lateral, în cerc ; indicat în atrofiile ușoare ale membrelor inferioare.

2. Din jumătate pe genunchi, mers tîrît înainte, piciorul drept înainte ; indicat pentru o scolioză în C. dorso-lombară dreaptă.

3. Pe genunchi, mers tîrît lateral sau înapoi, brațele oblic în sus, trunchiul îndoit la stînga ; exercițiu bun pentru o cifo-scolioză lombară stîngă.

4. Din jumătate pe genunchi, mers tîrît înainte fie cu trecerea centrului de greutate înainte, sau menținerea lui la mijloc, fie cu trecerea centrului de greutate înapoi. Se utilizează în prelucrarea membrelor inferioare, în special în cazul sechelelor ușoare de poliomielită. Aceste exerciții vor fi adoptate după cazul pe care-l tratăm.

5. Din jumătate pe genunchi, mers tîrît cu rotarea brațelor. La acest exercițiu este recomandabil să fie interesată și articulația umărului, mai ales după o sechelă post-traumatică. Este recomandabil pentru tonificarea musculaturii scapulo-humerale.

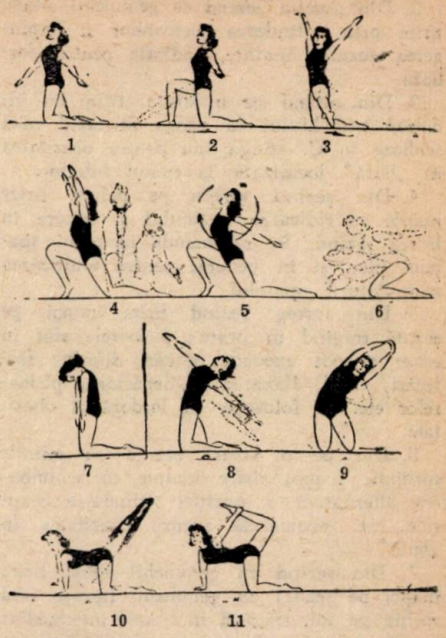
6. Pe genunchi, mers tîrît cu trunchiul sub orizontală, recomandabil în lordoze ; cu trunchiul la orizontală, recomandabil pentru spate plan ; deasupra orizontalei pentru cifoză și cu trunchiul la verticală și în extensie pentru cifoză lungă, spate plan, inversări de curburi etc. Capul se află în prelungirea coloanei.

7—8. Pe genunchi, mers tîrît, cifozant și lordozant (fig. 8) utilizat în inversări de curburi și spate plan.

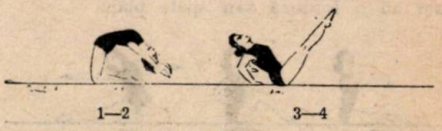
9. Pe genunchi, mers tîrît, lateral, cu îndoirea laterală a trunchiului spre stînga în cazul unei scolioze în C. stîngă și invers.

10. Pe genunchi mers tîrît cu sprijin pe palme (metoda Klapp) în cazul cifo-lordozelor, sau cu ridicarea piciorului drept cu deplasare înapoi, indicat într-o scolioză în C. lombară sau dorso-lombară dreaptă.

11. Mers tîrît din poziția de mai sus cu apucarea piciorului drept cu brațul stîng utilizat în scolioza în S. dorsală stîngă și lombară dreaptă.



Combinația A. Pe genunchi, mers tîrît cu extensia amplă a trunchiului (1—2), întoarcere 180 grade la stînga în echer șezînd, mîinile sprijinite înapoi (3—4), combinație bună pentru inversări de curburi și spate plan.



Combinația B. Pe genunchi, mers tîrît (1) cu cădere în poziția înainte culcat „tancul" (2), și deplasare înainte în poziția pe genunchi, sprijin pe palme (3), combinație recomandabilă pentru spate plan și cifoză joasă în faza ameliorării. Se pot crea combinații și mai grele în funcție de pregătirea fizică și gradul de antrenament.

II. *Exerciții de tîrîre din poziția șezînd*

1. Din întreg șezînd, tîrîre în diverse direcții cu mișcare alternativă din șold ; exercițiu indicat în cazurile de obezitate localizată la trenul inferior.

2. Din poziţia şezînd cu genunchii aduşi, tîrîre prin întinderea picioarelor şi împingerea şezutei înainte, indicată pentru lordoză.

3. Din şezînd pe o latură, tîrîre cu îndoirea trunchiului la stînga în cazul unei scolioze în C. stînga sau pentru obezitatea în „bufă" localizată la trenul inferior.

4. Din şezînd sprijin pe palme, tîrîre înapoi cu ridicarea bazinului şi trecere în întreg şezînd. Se recomandă în cazul spatelui plan şi în general pentru tonificarea musculaturii spatelui.

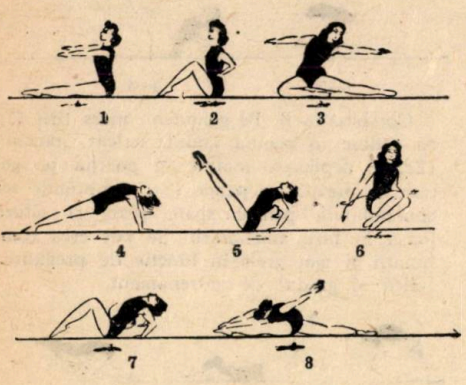
5. Din întreg şezînd tîrîre înapoi pe şezută trăgînd în braţe ; picioarele sînt în echer şi pot executa mişcări diferite, forfecări, craul, flexarea şi depărtarea picioarelor etc. Se foloseşte în lordoză şi obezitate.

6. Din pe o latură şezînd cu mîinile sprijinite înapoi tîrîre înainte cu schimbarea alternativă a poziţiei rulîndu-se coapsele ; se recomandă pentru obezitatea în „bufă".

7. Din şezînd cu genunchii aduşi, tîrîre înapoi pe şezută cu genunchii flexaţi, fără sprijin pe sol, trăgînd în braţe ; intermediar se pot executa piruete pe şezută. Indicată în lordoze şi inversări de curburi.

Mîinile sprijinite în lateral pe sol în sfoară şezînd.

8. Tîrîre în sfoară înainte sau înapoi, împingînd în braţe, cu îndoirea trunchiului în faţă ; utilizată la deficienţii antrenaţi care au o lordoză sau spate plan.



III. *Exerciţii de tîrîre executate din poziţia culcat* (înainte, pe spate, pe o latură)

1—2. Din poziţia culcat înainte tîrîre trăgînd în braţe, cu extensia trunchiului ; exerciţiu indicat pentru spate plan şi cifoză lungă.

3. Din aceeaşi poziţie tîrîre înainte cu braţul drept şi piciorul stîng, indicată pentru scolioza în C. stîngă.

4. Din aceeaşi poziţie tîrîre înainte intermediară cu răsucirea trunchiului şi ridicarea braţelor oblic în sus. Exerciţiu recomandabil pentru derotarea coloanei în scolioze şi pentru obezitatea localizată la trenul superior.

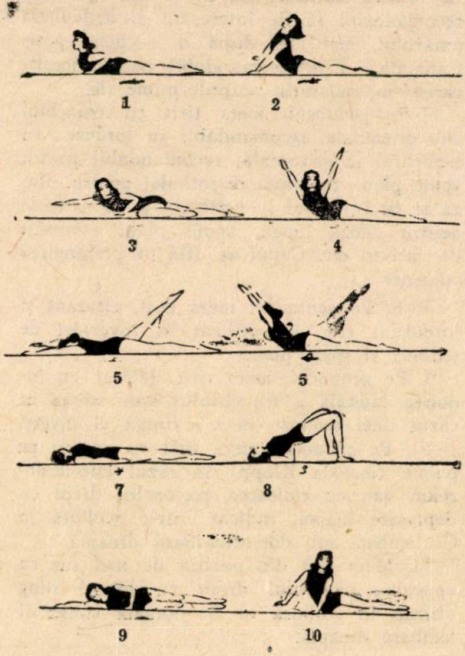
5. Înainte culcat tîrîre înainte sau înapoi, împingînd în braţe, cu ridicarea piciorului drept care poate fi sprijinit sub genunchi de piciorul stîng. Exerciţiu indicat pentru scolioza în C. dreapta.

6. Din aceeaşi poziţie tîrîre înainte cu balansul alternativ al braţelor şi picioarelor — „leagănul" — indicată pentru cifoză lungă şi spate plan.

7. Pe spate culcat tîrîre înapoi cu ridicarea alternativă a umerilor ; se recomandă pentru o cifo-lordoză.

8. Pe spate culcat tîrîre înapoi împingînd în tălpi cu ridicarea bazinului sprijinit cu palmele în regiunea lombară ; indicat în cifoză lungă şi inversări de curburi.

9—10. Pe o latură culcat tîrîre cu împingere în braţe şi ridicarea uşoară a trunchiului cu genunchii flexaţi, în cazul unei lordoze (9) ; pentru o scolioză în C. stîngă se ridică ambele picioare şi trunchiul în lateral spre stînga (10).



IV. *Exerciții de tîrîre cu aparate portative*

1. Inainte culcat cu bastonul sus apucat, tîrîre cu răsucirea alternativă a trunchiului ; exercițiu indicat în scolioze, cifoză lungă sau joasă.

2. Pe o latură șezînd cu haltere mici (1—2 kg — greutatea lor variază și în funcție de gradul de antrenament) în mîini apucat, tîrîre cu arcuiri de brațe ; exercițiu utilizat în cazul unei scolioze în C. stînga.

3—4. Din jumătate pe genunchi piciorul drept înainte, mers tîrît înainte cu rotarea măciucilor din articulația pumnului ; este indicat pentru o scolioză în C. dreapta (3). Pentru o inversare de curbură sau lordoză se îndoaie trunchiul înainte, brațele oblic înapoi (4).

5—6. Pe genunchi cu cercul apucat deasupra capului mers tîrît înainte, înapoi etc., intermediar cu extensia și răsucirea trunchiului ; exercițiu folositor pentru inversări de curburi (5). Pentru tonificarea mușchilor abdominali se recomandă același exercițiu cu întoarcere de 180 grade în echer, șezînd cu cercul în față apucat (6).

7. Din întreg șezînd cu mingea medicinală ținută între glezne, tîrîre pe șezută înapoi ridicînd picioarele în echer și împingînd în brațe, fie cu înclinarea laterală a picioarelor fie cu flexarea și întinderea genunchilor. Se indică în cazul unei lordoze și în obezitate.

1 2

3 4

5 6 7

Exercițiile de tîrîre pot fi executate și în doi : un executant își tîrăște partenerul care stă pasiv într-o poziție anumită. De exemplu : față în față ; nr. 1 în echer șezînd după genunchi apucat, nr. 2 îl trage de picioare apucîndu-l de glezne.

In cazul în care sala de gimnastică nu are parchet pe jos exercițiile de tîrîre se pot executa și pe banca de gimnastică.

Aceste exerciții de tîrîre ca și alte grupe de mișcări se pot combina la infinit ; exercițiile de mai sus sînt doar un exemplu în acest sens.

In încheiere precizăm că atît exercițiile de tîrîre cît și alte metode de gimnastică medicală se aplică în mod diferit, de la caz la caz, în cadrul aceleiași deficiențe, în funcție de stadiul în care se află, de cauza care a provocat-o etc.

Dacă atitudinile vicioase se pot reduce realizînd o ținută corectă prin tonificarea mușchilor spatelui, ai abdomenului etc. în schimb pentru deficiențele avansate se impune un tratament adecvat care să prelucreze întreg organismul, dar accentul să cadă pe deficiența respectivă.

Cercetări în legătură cu individualizarea în antrenamente

Prof. PETRE DUNGACIU
antrenor

Individualizarea nu este o metodă nouă de pregătire, instruire și educare a omului. Ea a fost aplicată în procesul de instruire și educație de numeroși pedagogi cu multă vreme în urmă. Cu scopul de a-și îmbunătăți munca, antrenorii cu pregătire și simț pedagogic au individualizat pregătirile sportivilor lor. Individualizarea în antrenamentele sportive din țara noastră continuă însă să rămînă o problemă nouă în masa antrenorilor, deoarece experiența celor mai buni antrenori în privința aceasta nu este dezbătută și generalizată, cercetările științifice legate de individualizare sînt insuficiente (dacă nu inexistente), literatura de specialitate autohtonă abordează încă prea puțin problema respectivă, nu sînt elaborate indicații și materiale practice pentru îndrumarea antrenorilor pe ramuri de sport, etc.

Consultarea unor manuale sportive sovietice, discuțiile purtate cu o seamă de antrenori din diverse țări, precum și experiența personală confirmă importanța, necesitatea și folosul individualizării în antrenamente. Acest procedeu pedagogic folosit în prezent de o seamă de antrenori duce mai precis, mai curînd și mai bine la rezultate superioare.

Iată cîteva păreri cu privire la individualizare, culese din diferite manuale, chestionare și discuții cu antrenorii.

„In pregătirea boxerului de diferite categorii, dar mai ales a maestrului — scrie N. A. Hudadov — o deosebită atenție trebuie să se acorde pregătirii sale individuale, studierii și desăvîrșirii calităților și cunoștințelor sale, remedierii cu grijă a greșelilor și lipsurilor sale".

„La atleți — subliniază G. V. Vasiliev și N. G. Ozolin — individualizarea în predarea tehnicii sportive dă cel mai bun randament".

N. G. Ozolin este de părere că „chezășia succesului în predarea tehnicii constă într-o individualizare adîncă a antrenamentului fiecărui sportiv. Aci trebuie căutate cauzele succesului sau eșecului în predare; prin ea în fața pedagogului se deschid largi posibilități de a-și verifica forțele, de a-și extinde cunoștințele și, în sfîrșit, de a-și releva în mod creator măiestria pedagogică".

In schi — scrie candidatul în științe M. A. Agranovski „aplicarea principiilor și metodelor generale de predare trebuie să poarte un caracter individualizat".

„In lupte — arată N. M. Galkovski, A. Z. Katulin și N. G. Cianov — „rezolvînd sarcina procesului de instruire, antrenorul tratează individual pe fiecare elev și, studiind particularitățile fiecărui luptător, alege mijloacele prin care acesta poate să-și însușească mai bine tehnica luptei".

In înot — remarcă I. V. Vrjesnevski „tehnica se aplică de către sportivi în conformitate cu particularitățile lor individuale".

La gimnastică — scriu candidații în științe M. L. Ukran și A. M. Șlemin - în perioada observărilor întreprinse „fiecare maestru s-a antrenat în ritmul său obișnuit" adică individualizat. „Tratarea individuală este cel mai însemnat principiu pe care în mod continuu îl aplică în munca lor cu maeștrii cei mai buni antrenori de gimnastică".

Conf. univ. E. Bran, șeful catedrei de atletism de la Institutul de Cultură Fizică din București, afirma că „aproape fără nici o excepție, în atletism, toți antrenorii mai buni individualizează antrenamentul de la atleții de categoria a II-a în sus".

Prof. L. Teodorescu, șeful catedrei de jocuri de la Institutul de Cultură Fizică și antrenor de baschet, expune ca rezultate ale aplicării individualizării : a). „creșterea rapidă a măiestriei sportive sub aspectul pregătirii fizice, tehnice și tactice ; b) succese în jocul colectiv".

El expune un caz pentru care încă n-a putut găsi o individualizare adecvată. Este vorba de o jucătoare care în decurs de 3 ani rareori a jucat în meciuri şi atunci doar cîte 3—4 minute. „Nu am găsit cele mai bune metode de a o face să se integreze în colectiv şi să capete încrederea coechipierelor. Este extrem de sensibilă şi se inhibă. Nu am avut curajul să risc sacrificarea colectivului pentru a o obişnui să joace".

Lectorul universitar I. Kunst, antrenor de handbal, se exprimă astfel cu privire la individualizare: „Principiul individualizării este cunoscut teoretic şi acceptat de către antrenorii divizionari şi de lot. În practică însă, antrenorii întîmpină dificultăţi în aplicarea lui, datorită lipsurilor de ordin metodic pe care le prezintă în cunoştinţele lor despre lecţie, despre principiile antrenamentului, etc.

Noi considerăm că principiul individualizării trebuie să se aplice în tot timpul lecţiei şi chiar atunci cînd se face antrenament de tactică colectivă. Este foarte important ca jucătorul să fie conştient de lipsurile sale, de cerinţele de ordin tehnic, tactic sau fizic, să cunoască mijloacele prin care el poate să ajungă să corespundă cerinţelor.. "

Ca exemplu, prof. I. Kunst expune cazul jucătorului Bulgaru Aurel, care în timp de 6 luni a ajuns din jucător de rezervă titular în echipa I a C.C.A. şi apoi în echipa reprezentativă a ţării şi aceasta: „prin individualizare în cadrul antrenamentelor colective".

N. Petrescu, antrenor de fotbal, susţine că „scopul individualizării este de a ridica posibilităţile fiziologice şi a obţine performanţe înalte fără a periclita sănătatea".

In legătură cu rezultatele obţinute prin individualizare, antrenorul N. Petrescu scrie: „Echipa de juniori a R.P.R. a obţinut un randament fizic superior în jocuri, fără a fi atins maturitatea fiziologică şi morfologică".

Şi un caz negativ: „Cu toată individualizarea, jucătorul D. (173 cm, 72 kg) nu şi-a putut îmbunătăţi rezistenţa şi viteza în timp de 12 luni.

Asistentul universitar V. Surugiu, antrenor de volei, arată că: „individualizarea antrenamentului jucătorilor de volei prezintă o importanţă deosebită, în special pentru acei care au o valoare tehnică ridicată".

După părerea sa individualizarea măreşte randamentul jucătorilor, dezvoltă gîndirea tactică, orientarea în terenul propriu şi cel advers, justa apreciere a diverselor situaţii.

Prof. N. Pădureanu, antrenor de rugbi constată că: „există lipsuri de pregătire care nu pot fi acoperite decît printr-un amănunţit proces de individualizare".

Profesorii şi antrenorii N. Dumitrescu — înot, I. Mayer şi N. Băiaşu — gimnastică, Z. Dragomir, T. Földvari şi Gh. Zîmbreşteanu — atletism, C. Florescu şi S. Zelinschi — canotaj şi alţii, majoritatea antrenori ai echipelor naţionale, sînt de acord cu folosirea individualizării în antrenamente, ei înşişi efectuînd-o cu succes în munca cu sportivii în tot cursul anului.

In experimentul nostru am considerat că individualizarea este o sferă care cuprinde două noţiuni: 1) particularităţi individuale; 2) tratare individuală.

Cele două noţiuni sînt aspecte ale aceleiaşi probleme, indisolubil legate între ele: nu putem individualiza dacă nu cunoaştem particularităţile individuale. Cauza care duce la individualizare este existenţa particularităţilor individuale: trebuie să individualizăm, deoarece există particularităţi individuale.

Şablonul în pregătire nu permite valorificarea justă a resurselor energetice, poate să provoace urmări nefaste asupra organismului (dozări exagerate de efort), nu asigură posibilitatea remedierii deficienţelor fizice, tehnice şi psihice potrivit particularităţilor individuale, poate duce cu uşurinţă la plafonare etc.

Ca o digresiune, ne vom permite să amintim că cercetători ai diferitelor domenii ştiinţifice (medicină, psihologie etc.), fie dintr-o necesitate ştiinţifică, fie cu scop utilitar, au fost preocupaţi de a cerceta particularităţile omeneşti din cele mai vechi timpuri. Astfel, aproximativ cu 2000 de ani în urmă, medicul grec Hipocrates stabilea patru categorii ale temperamentului omenesc: sanguin, coleric, flegmatic şi melancolic.

In secolul al II-lea al erei noastre, medicul roman Galien clasifică oamenii după 13 feluri de temperamente.

In secolul al XVIII-lea s-a început clasificarea oamenilor după particularităţi morfologice: Gall după aspectul exterior al craniului; Broca după forma internă a craniului şi a circumvoluţiunilor cerebrale (frenologia). Apariţia aparatelor antropometrice a permis îmbinarea şi interpretarea unor serii întregi de indici: de rezistenţă,

viteză, robusteţe etc., ceea ce a dus la crearea numeroaselor şcoli tipologice (italiană, franceză, germană, sud-americană etc.), care au emis teorii morfologice, fiziologice, psihologice, sociologice ş.a.m.d. în scopuri medicale, de orientare profesională şi orientare sportivă.

Cercetările diverselor şcoli sportive efectuate pentru studierea particularităţilor individuale căutau să prevadă exclusiv orientarea indivizilor spre anumite ramuri sportive. Individualizarea, ca procedeu pedagogic de instruire pe ramură de sport, nu intra în preocuparea acelor şcoli tipologice.

Şcoala lui I. P. Pavlov deschide un drum nou în fundamentarea ştiinţifică a individualizării. Cele patru tipuri de activitate nervoasă superioară stabilite de I. P. Pavlov (puternic echilibrat mobil, puternic echilibrat inert, puternic neechilibrat şi slab) nu sînt tipuri fixe. In procesul activităţii, datorită proprietăţii de labilitate a sistemului nervos central, sub influenţa excitanţilor proveniţi din mediu şi educaţie, caracterele ereditare pot fi schimbate, omul poate fi transformat din punct de vedere fizic, psihic, intelectual, moral.

Care sînt particularităţile care ne-au interesat ca antrenori în decursul experimentului ? Dată fiind complexitatea problemelor în pregătirea sportivilor şi cerinţele deosebit de mari pentru atingerea unor rezultate superioare, ne-au interesat toate aspectele de mai sus : fizic (general şi special), psihic, moral şi intelectual. Aşadar, fixîndu-ne ca scop atingerea unor rezultate superioare trebuia să asigurăm condiţii pentru îmbunătăţirea necontenită a stării sănătăţii sportivilor şi a pregătirii lor fizice, tehnice, psihice, morale, de voinţă şi intelectuale.

Studierea subiecţilor, condiţie primordială a individualizării, am făcut-o prin mai multe metode. Dintre ele amintim : a) observarea pedagogică ; b) discuţia ; c) controalele.

A. *Observarea.* Se ştie că pentru cunoaşterea omului observarea pedagogică joacă un rol deosebit. Ea este, de altfel, cea mai răspîndită metodă de cercetare a pedagogiei. In experimentul făcut observarea a fost efectuată asupra celor mai diverse manifestări ale sportivelor, atît în timpul antrenamentelor şi al concursurilor, cît şi în afară de preocupările sportive, după un plan concret, dinainte stabilit.

Iată un exemplu de plan de observare, întrebuinţat ca ghid în experiment, plan care, după părerea noastră, este utilizabil (tot ca ghid) şi pentru alte ramuri sportive.

a) *Observarea particularităţilor pregătirii fizice generale.*

Forţa : muşchii braţelor şi antebraţelor ; muşchii spatelui, umerilor şi cefii ; muşchii abdomenului ; muşchii picioarelor ; forţă generală ; forţă specifică.

Mobilitatea articulară : mobilitatea generală ; mobilitatea specifică ; mobilitatea articulaţiei pumnului ; mobilitatea articulaţiei cotului ; mobilitatea articulaţiei umerilor ; mobilitatea articulaţiilor coloanei vertebrale (pe regiuni) ; mobilitatea articulaţiei coxofemurale ; mobilitatea articulaţiei genunchilor ; mobilitatea articulaţiei labei piciorului (talo-crurală) (se vor face observaţii cu privire la flexie şi extensie şi — unde este cazul — la pronaţie şi supinaţie).

Rezistenţa : în lecţia de antrenament ; în ciclul de antrenament ; rezistenţa în regim de viteză ; rezistenţa la eforturi mari ; rezistenţa generală ; rezistenţa specifică.

Viteza : viteza de deplasare ; viteza de reacţie, viteza de execuţie.

Coordonarea : ritm ; tempo ; sincronizarea mişcărilor predate ; abilitate ; îndemînare.

b) *Observarea particularităţilor tehnice :* rapiditatea însuşirii elementelor tehnice ; stilul executării ; deficienţe tehnice ; mobilitate sau inerţie în schimbarea tehnicii (a deprinderilor) ; coordonarea în tehnică.

c) *Observarea particularităţilor psihice :* voinţa, atenţia, percepţia, gîndirea, memorizarea, adaptarea la situaţii noi, comportarea faţă de greşeli (proprii, străine), iniţiativa, manifestarea faţă de succesele sau insuccesele proprii şi ale colegilor, excitabilitatea.

d) *Observarea particularităţilor morale :* hotărîrea, curajul, dîrzenia, perseverenţa, stăpînirea de sine, încrederea în puterile proprii, conştiinciozitatea, comportarea faţă de observaţii sau păreri, simţul sociabilităţii, simţul tovărăşiei, modestia, disciplina, sensibilitatea, impresionabilitatea, entuziasmul, patriotismul, simţul demnităţii.

Concluzii asupra anumitor particularităţi, ca de exemplu asupra pregătirii fizice generale, a pregătirii tehnice etc., s-au putut efectua chiar după primele lecţii de antrenament (utilizînd alături de observare controale specifice, folosind ca etalon un anumit exerciţiu fizic şi antropometria). Particularităţile psihice şi morale trebuiau observate timp mai îndelungat, în antrenamente, în concursuri şi în viaţa particulară.

B. *Discuția* era folosită ca o metodă directă de studiere și cunoaștere a omului. Pe lîngă discuțiile cu teme întîmplătoare și variate (literare, artistice, profesionale sau discuțiile obișnuite de fiecare zi), uneori erau pregătite discuții cu teme precise și efectuate cu tact pedagogic. Se căuta ca stilul discuțiilor să fie natural, prietenesc, neforțat și respectuos. O serie întreagă de probleme se discutau prin chestionare, sportivii răspunzînd în scris la întrebări fixate dinainte.

C. *Controlul medical* se efectua periodic și cu regularitate. In drumul spre rezultate mari este posibilă uneori alterarea sănătății. Pentru a preveni influențele negative, care ar putea surveni mai ales din cauza aplicării principiului eforturilor mari în antrenamente, controlul medical era considerat nu numai ca o problemă de obligație profesională, ci și ca o problemă cetățenească patriotică, de ordin moral și de conștiință.

In mod special și aproape la fiecare antrenament erau controlate starea aparatului circulator și a celui respirator.

La fete, în plus, se înregistrau și interpretau datele în legătură cu manifestările menstruale în funcție de efort.

Controlul antropometric era efectuat conform fișelor tip, cunoscute. El completa datele obținute prin observare, discuții și control medical. Datele obținute prin observare, discuții, chestionare și controale erau înregistrate sistematic în jurnalul antrenorului, în fișe, în rubrica observațiilor de la conspecte.

Analizînd materialul obținut despre fiecare sportivă în parte s-a putut căpăta o imagine destul de completă asupra fiecăreia și s-a putut trece la individualizarea antrenamentelor. Această imagine a alcătuit ceea ce se numește caracterizarea sportivului.

Spațiul nu ne permite să dăm exemple mai numeroase de caracterizare generală a sportivelor cercetate, de aceea expunem rezumatul numai a unei singure caracterizări.

Gimnasta L. E. Vîrsta 18 ani — cat. I. Activitate sportivă 4 ani. Pe deplin sănătoasă. In general dezvoltată armonios. Musculatura picioarelor foarte bine dezvoltată. In comparație cu aceasta musculatura brațelor și a centurii scapulare mai slab dezvoltată. Mobilitate generală și specială bună. Dezvoltat simț estetic, al ritmului și al coordonării. Mișcările ei sînt plastice și expresive. Dintre gimnastele observate însușește cel mai ușor elementele noi (în afară de mișcările care pretind forță mare în brațe). Rezistența în antrenamente este mică (atît în lecție, cît și în cicluri). Este capabilă de efort concentrat pe perioade scurte de timp. Are nevoie de pauze dese pentru refacere. Este curajoasă, hotărîtă, controlată în acțiuni și are încredere în puterile proprii. Este disciplinată și modestă. Este o concurentă excepțională. Îi plac variațiile. Șablonul o plictisește și uneori o enervează. Capacitatea de lucru poate fi îmbunătățită în mod considerabil prin lecții cu un ridicat nivel emoțional.

Pentru individualizarea antrenamentelor gimnastei L. E. s-au trasat următoarele sarcini : dezvoltarea sistematică a musculaturii membrelor superioare (exerciții speciale și lucru cu precădere la aparatele de atîrnare) ; asigurarea lecțiilor cu un ridicat nivel emoțional ; libertate în ceea ce privește activitatea creatoare în compunerea exercițiilor liber alese ; trecerea rapidă la însușirea elementelor noi.

★

În studiul efectuat nu s-au găsit cazuri în care două sportive să semene întru totul. Unele aveau deficiențe în pregătirea fizică, altele în cea tehnică, moral-volitivă etc. La fiecare dintre sportive s-au găsit părți pozitive și negative, care se îmbinau între ele sub cele mai variate forme.

In funcție de caracterizările individuale au fost întocmite planuri individuale de antrenament (de perspectivă și imediate), s-au ales mijloacele și căile cele mai potrivite pentru îmbunătățirea pregătirii fiecărei sportive în parte, s-a individualizat antrenamentul în sensul înlăturării treptate a deficiențelor și a îmbunătățirii în continuare a părților pozitive.

Așadar individualizarea s-a reflectat în planificare, în metodica predării tehnicii, în dozarea efortului, în alegerea exercițiilor pentru pregătirea fizică generală, în discuțiile cu sportivii, în diversele procedee pedagogice etc.

Pentru posibilitatea unei urmăriri mai clare a sportivilor de la un antrenament la altul au fost folosite conspectele individuale. Pentru fiecare antrenament fiecărei gimnaste din grupă i se întocmea un conspect.

Iată un exemplu de conspect folosit în experiment :

Conspect individual

Data 19.VII.1954.
Ora începerii antrenamentului : 9,00.
Ora sfîrşirii antrenamentului : 13,30.

Numele sportivului : P. A.
Nr. antrenamentului : 5.

	Conţinutul — tehnic — fizic general — tactic	Dozarea (repetări) Planificat	Dozarea (repetări) Indeplinit	Observaţii Ale antrenorului	Observaţii Ale sportivului	Observaţii Medicale
Paralele	**Exerciţiul impus :** subbalansare cu întoarcere	5	5	Incă nu este în formă. La sol impus nu execută stînd pe antebraţe. La paralele nu poate executa exerciţii integrale. Mai mult control şi stăpînire în timpul lucrului. Mai multă voinţă.	Incă nu execut bine subbalansarea. Am tehnica greşită. Ex. liber ales am început să-l execut destul de curgător.	**Puls** înainte de antrenament 78. După antrenanament 84.
	integral	4	3			
	Exerc. liber ales integral	4	3			
Bîrnă	Impus integral	6	6		Am executat de 3 ori consecutiv. A 3-a execuţie a fost cea mai bună. Execuţiile au mers bine.	**Greutate** înainte de antrenament 53 kg. După antrenament 52,4 kg.
	Liber ales integral	6	4			
Sărituri	Salt întins la trambulină elastică	5	5		Am sărit foarte slab.	**Somn** ore 6+3 caracter agitat
	Flanké (peste cal)	5	5			
	Impus	10	6			
	Liber ales	10	6			
Sol	Impus	4	0		Am făcut numai acrobatică	**Poftă de mîncare** bună
	Liber ales	4	0			
Pregătire generală	1. Exerciţii pentru forţa spatelui, abdomenului şi părţilor laterale	10'	10'	Trebuie acordată atenţie deosebită întăririi musculaturii spatelui; i s-a explicat ce înseamnă „forma sportivă".		**Dispoziţia de antrenament** bună **Diverse** S-a plîns de o întindere în reg. coapsei, care s-a produs în timpul Festivalului (1953).
	2. Urcarea pe frînghie cu ajutorul mîinilor şi picioarelor					

Semnătura antrenorului.....

Conținutul și dozarea antrenamentului următor erau alcătuite în funcție de concluziile analizei tuturor datelor conspectului antrenamentului anterior.

Atît conținutul cît și dozarea fiecărui antrenament trebuiau să fie întocmite în funcție de lipsurile sau necesitățile imediate existente din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și în funcție de starea generală a sănătății sportivului, definite de datele obiective și subiective ale conspectului. Astfel, în cadrul aceluiași antrenament la o grupă de 6 gimnaste puteau exista 6 conspecte deosebite ca dozare și conținut.

Exemplul de mai jos ilustrează deosebirile individuale în dozarea exercițiilor integrale la 7 gimnaste din echipa R.P.R. în 8 antrenamente ale ultimei etape experimentale :

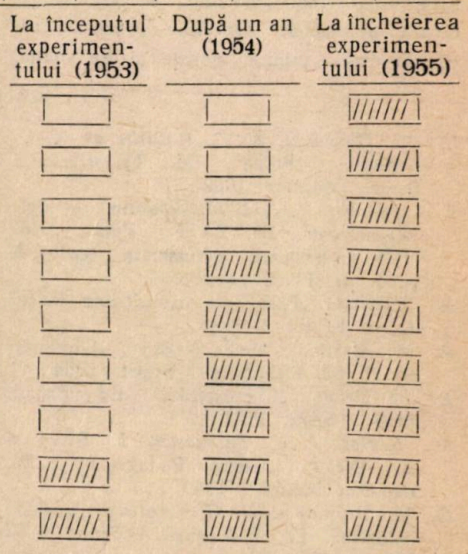
Nr. antrenamentului	Data	Numărul de execuții integrale planificate pentru fiecare gimnastă						
		D.	P.	T.	H.	S.	G.	V.
1	15.VII.54	13	6	0	11	0	10	10
2	16 „ „	5	15	15	0	9	12	11
3	17 „ „	11	21	20	0	15	11	14
4	19 „ „	11	16	26	0	20	17	19
5	20 „ „	17	0	18	0	20	18	19
6	22 „ „	12	13	17	15	19	21	12
7	23 „ „	7	15	16	10	14	14	9
8	27 „ „	17	22	22	22	18	17	22
Total execuții integrale efectuate în 8 antrenamente		93	108	134	58	115	120	116

Cifrele sînt extrase din rubricile conspectelor individuale : „dozarea", „repetări îndeplinite". Deosebirile de cifre indică diferențele individuale în ceea ce privește executările de exerciții integrale. Asemenea tabele se pot extrage din indiferent care rubrică a conspectelor individuale. Tabelele redau aspecte ale individualizării (în pregătirea fizică, tehnică, dozarea efortului etc.).

Antrenamentele individualizate constituiau antrenamente elastice în care antrenorii de grupă trebuiau să aibă în vedere neîntrerupt transformările (negative, pozitive) ivite pe parcursul pregătirii la fiecare sportiv în parte și de fiecare dată să trateze pe sportiv în funcție de schimbările survenite.

Antrenamentele individualizate au înlocuit antrenamentele șablon, iar individualizarea a devenit un principiu fundamental al pregătirii sportivelor noastre. Totodată au fost eliminate antrenamentele întocmite de obicei în raport cu posibilitățile medii ale grupei.

Iată reprezentată mai jos creșterea măiestriei în urma aplicării individualizării la gimnastele din grupă :



Fără îndoială că individualizarea în antrenamente a contribuit într-o formă mai rapidă la ridicarea valorii echipei noastre reprezentative.

Este de necontestat că valoarea echipei este condiţionată de pregătirea individuală — fizică, tehnică, tactică, morală şi de voinţă — a fiecărui sportiv.

Locurile ocupate de echipa R.P.R. formată din gimnaste aflate în experiment confirmă acest lucru :

Locurile ocupate de echipa R.P.R.

Locul	J. O. Helsinki — 1952	Camp. Mondiale Roma — 1954	J. O. Melbourne — 1956
1	U.R.S.S.	U.R.S.S.	U.R.S.S.
2	Ungaria	Ungaria	Ungaria
3	Cehoslovacia	Cehoslovacia	R.P.R.
4	Suedia	R.P.R.	Cehoslovacia
5	Bulgaria	Polonia	Polonia
6	Italia	Italia	Suedia
7	Germania	Bulgaria	Japonia
8	Polonia	Suedia	
9	R.P.R.	Franţa	
10	Austria	Germania	
11	Franţa	Iugoslavia	
12	Iugoslavia	Austria	

In concluzie, considerăm că individualizarea este metoda cea mai bună pentru dezvoltarea corectă, neîncetată şi rapidă a sportivului. Individualizînd, antrenorul înlătură deficienţele, dezvoltă necontenit calităţile fizice, psihice, morale şi de voinţă, întăreşte sănătatea, păstrează mereu în formă pe sportiv, evită stagnările.

Fără îndoială că aplicarea unei individualizări corecte în instruirea sportivilor noştri va avea darul unui nou şi deosebit salt calitativ al sportului romînesc pe plan internaţional.

BIBLIOGRAFIE

N. M. Galkovski, A. Z. Katulin şi N. G. Cianov : „Borba", Ed. Fizkultura i Sport, Moscova 1952 ;

M. Boucher : „L'individualisation de l'enseignement", Ed. P.U.F., Paris 1948 ;

* * * Chestionare manuscrise (culese de prof. dr. Fl. Ulmeanu);

M. Epuran : „Psihologia exerciţiilor fizice" (curs I.C.F.) 1955 ;

A. M. Şlemin şi M. L. Ukran : „Ghimnastika", Ed. Fizkultura i Sport, 1954 ;

L. P. Orlov : „Ghimnastika", Ed. Fizkultura i Sport, 1952 ;

M. Roller, I. N. Bălănescu, I. Berca şi E. Weigl : „Istoria Pedagogiei", Ed. de Stat Bucureşti 1949 ;

G. V. Vasiliev şi N. G. Ozolin : „Legkaia atletika", Ed. Fizkultura i Sport 1952 (I) şi 1953 (II);

M. A. Agranovski : „Lîjnii sport", Ed. Fizkultura i Sport 1953 ;

Ludu Virgil : „Performanţă şi personalitate", Colecţia „Dinamovistul" nr. 1/ 1957 ;

A. Manolache : „Disciplina", Ed. Casa Şcoalelor 1947 ;

U. M. Kairov : „Pedagoghika", ediţia 1948;

P. A. Ogorodnikov şi P. N. Şimbiriov : „Pedagoghika", ediţia 1950 ;

M. I. Perelman : „Vospitanie boksera-novicika", Ed. Fizkultura i Sport 1948 ;

P. A. Rudik : „Psihologia". Ed. Uciped-ghiz, 1955 ;

N. Sorokin : „Sportivnaia borba" (klasiceskaia), Ed. Fizkultura i Sport 1953 ;

M. S. Kozlov : „Sportivniie igri", Ed. Fizkultura i Sport 1952 ;

R. Suandeau : „Les mèthodes nouvelles de l'éducation physique", Paris 1947 ;

G. I. Kukuşkin : „Teoria fiziceskogo vospitania";

M. L. Ukran şi A. M. Şlemin : „Voprosî trenirovki ghimnasta mastera", 1954 ;

I. V. Vrijesnevski : „Plavanie" ediţia a II-a 1954.

„Foarfeca" în acțiunile ofensive din jocul de rugbi

ARTUR VOGEL
antrenor

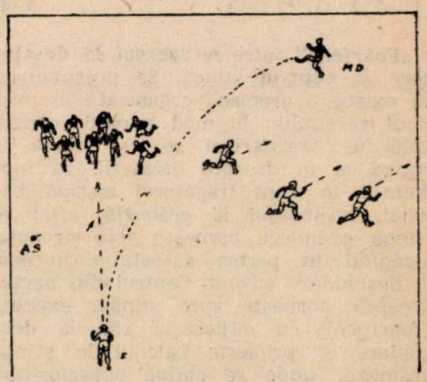
Tactica jocului de rugbi cunoaște o mare varietate de acțiuni menite să ducă la înscrierea unei încercări. În articolul de față ne vom ocupa exclusiv de acțiunile care au la bază mișcarea în teren denumită „foarfecă".

Această mișcare a căpătat numele de „foarfecă" fiindcă acțiunea se bazează pe parcurgerea unei porțiuni de teren, de către doi jucători, în două direcții diferite încrucișate ca lamele unei foarfeci, dintre care una trece necondiționat prin porțiunea slab apărată din dispozitivul apărării adverse.

În istoria tacticii jocului de rugbi, „foarfeca" a început să fie folosită de către echipele engleze spre sfîrșitul secolului trecut (cam prin anul 1890), abia după ce efectivul echipei a fost limitat prin regulament, de către Rugby Union" la 15 jucători. Primele acțiuni asemănătoare (foarfecii) au fost executate numai de aripa liniei de trei sferturi și centrul de pe partea sa. Odată cu dezvoltarea jocului mijlocașilor, procedeul a căpătat o folosință mai amplă, fiind aplicat mai întîi de mijlocași și apoi de mijlocași cu centrul, mijlocași cu linia a treia etc. În jocul modern „foarfeca" are o utilizare foarte largă, avînd numeroase variante. O contribuție însemnată la dezvoltarea teoretică a acestor variante au avut tehnicianul englez H. F. Ellis și, mai ales, antrenorul echipei reprezentative a Africei de Sud, dr. Danie Craven, actualul președinte al „Rugby Union"-ului din Africa de Sud. În Romînia, „foarfeca" a fost aplicată cu succes între anii 1924—1930 și a constituit, între anii 1953—1957, una din armele puternice ale jucătorilor noștri în meciurile internaționale.

Prezentăm în continuare cîteva variante de „foarfeci".

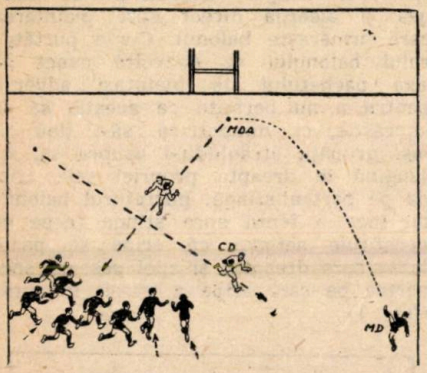
„Foarfecă" între fundaș și aripa stîngă. Mijlocașul la deschidere încearcă — dar nu reușește — să trimeată balonul cu piciorul în margine. Fundașul echipei adverse prinde mingea și aleargă direct spre înaintarea care urmărește balonul. Cursa purtătorului balonului se dezvoltă exact pe axa pachetului de înaintași adverși, pentru a nu permite ca aceștia să se împrăștie, ci, dimpotrivă, să-i țină cît mai grupați, atrăgîndu-i asupra sa. Ajungînd în dreapta propriei sale aripi de pe partea stîngă, purtătorul balonului face o fentă spre stînga (ceea ce constituie semnul că aripa se poate lansa spre dreapta) și apoi pasează spre partea pe care aripa a pornit în cursă (fig. 1).



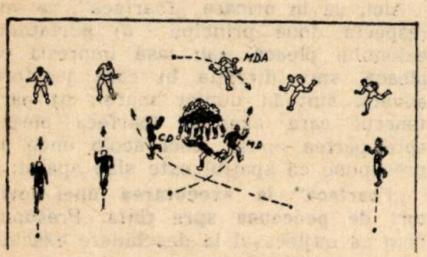
Aici, ca în oricare „foarfecă", se vor respecta două principii : a) purtătorul balonului pleacă, sau lasă impresia că pleacă, spre direcția în care jucătorii adverși sînt în număr mare ; b) partenerul care execută foarfeca pleacă spre partea opusă, deci acolo unde se presupune că spațiul este slab apărat.

„Foarfecă" la executarea unei lovituri de pedeapsă spre țintă. Presupunem că mijlocașul la deschidere execută

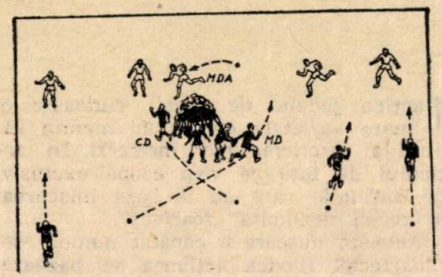
o lovitură de pedeapsă spre ţintă. Înaintarea se aşază în stînga sa. Lovitura neajungînd la ţintă, balonul este prins de mijlocaşul la deschidere al echipei adverse. Acesta porneşte direct spre înaintarea echipei care a beneficiat de lovitura de pedeapsă. Înaintarea proprie se află între purtătorul balonului şi înaintarea adversă, camuflînd într-o oarecare măsură intenţiile sale. Adunînd înaintarea adversă, împiedicînd-o să se desfăşoare, el trece balonul aripei din dreapta sau centrului de pe partea respectivă, care pornesc în sens opus, acolo unde terenul este mai puţin aglomerat (fig. 2).



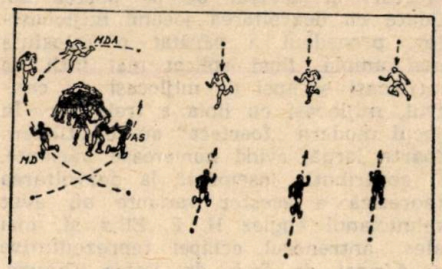
„Foarfecă" între mijlocaşul la deschidere şi centrul stînga. Să presupunem că există o grămadă organizată în mijlocul terenului. În mod normal, centrii liniei de treisferturi se vor aşeza în stînga şi în dreapta grămezii. În momentul în care trăgătorul cîştigă balonul, mijlocaşul la grămadă, aflat în stînga grămezii, porneşte spre dreapta, atrăgînd în partea aceasta mijlocaşul la deschidere advers. Centrul din partea dreaptă porneşte spre stînga, execută „foarfeca" cu mijlocaşul său la deschidere şi primeşte balonul în stînga grămezii, unde se obţine superioritate numerică (fig. 3).



O variantă a acestei „foarfeci", denumită „foarfecă mică" pentru că se dezvoltă pe un spaţiu mai mic, este cea pe partea dreaptă a grămezii, în condiţiile aceleiaşi poziţii a grămezii. De astă dată, superioritatea numerică se creează pe partea dreaptă, lăsînd aripei posibilitatea de a înscrie nestînjenită (fig. 4).



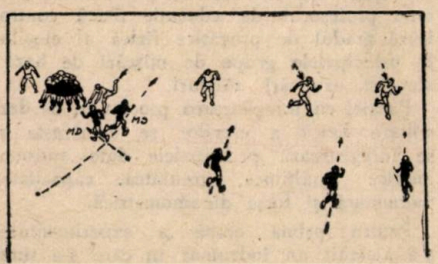
Variantă în condiţiile unei grămezi la marginea terenului. Cînd între aşezarea grămezii şi linia de margine există un spaţiu de aproximativ 15 metri, în momentul cîştigării balonului mijlocaşul la deschidere porneşte pe partea închisă (partea dinspre tuşa cea mai apropiată) şi atrage pe această parte adversarul său direct, lăsînd impresia că va primi balonul. În acelaşi moment, aripa de pe partea închisă porneşte, face foarfecă cu mijlocaşul la deschidere, primeşte balonul şi echipa obţine superioritate numerică pe partea deschisă (fig. 5).



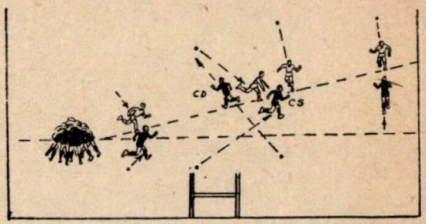
Centrul primeşte balonul pe partea închisă. O altă acţiune eficace pe partea închisă este în condiţiile unei „foarfeci" între centrul din dreapta şi mijlocaşul la deschidere. Respectiv, mijlocaşul la deschidere porneşte normal, ca şi cum ar primi pasa de la mijlocaşul la grămadă. Centrul din dreapta pleacă pe partea închisă şi primeşte balonul de la mijlocaşul la grămadă. Asemenea acţiuni au valoare practică

atunci cînd atacurile normale pe partea deschisă au fost oprite de apărarea adversă, care s-a dovedit puternică. Atacul surprinzător pe partea închisă va crea situaţia de superioritate numerică (doi atacanţi contra un apărător), deschizînd în continuare şi alte căi pentru a da finalitate acţiunii (fig. 6).

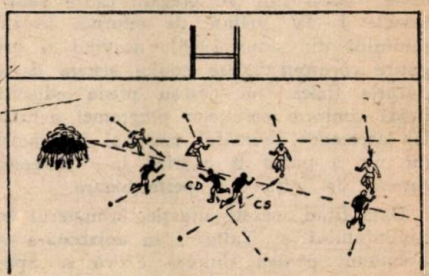
Variantă pe partea deschisă. O acţiune asemănătoare se poate organiza pe partea deschisă, în sensul că aripa de pe partea închisă face foarfecă cu mijlocaşul la deschidere, care aleargă spre partea închisă. Balonul este transmis de mijlocaşul la deschidere printr-o pasă pe la spate (sau o pasă întoarsă) (fig. 7).



„Foarfecă" la centru. Foarfeca centrilor este foarte uzitată în condiţiile atacului, atunci cînd purtătorul balonului a pornit foarte lateral şi atrage asupra sa doi adversari. Centrul din partea exterioară execută „foarfeca" şi primeşte pasa, făcîndu-şi drum pe spaţiul lăsat liber (fig. 8). Este bine ca



această mişcare în teren să fie executată numai atunci cînd „linia avantajului" (linia imaginară, paralelă cu linia de fund, care trece prin mijlocul grămezii şi desparte echipele în două tabere) este trecută de echipa în atac. În ipoteza că „linia avantajului" nu este trecută înseamnă că şi manevra de atragere a doi adversari asupra purtătorului balonului nu este realizată şi „foarfeca" nu are sorţi de reuşită (fig. 9).



Desigur că se pot descrie foarte multe variante de „foarfecă". Ne-am ocupat însă doar de o serie de variante care pot constitui baza pentru construirea altor acţiuni asemănătoare cu cele descrise.

Experimentarea predării educației fizice în școlile de 7 ani la clasele I—IV

Prof. ELENA NICOLAESCU
inspector în Ministerul Învățământului și Culturii
și
OLGA HOLZER

Printre obiectivele mișcării noastre de cultură fizică pe anul 1957, în loc de frunte se situează îmbunătățirea educației fizice în învățământul de toate gradele, ca mijloc de întărire a sănătății tinerei generații și de asigurare a cadrelor sportive de performanță.

Predarea educației fizice în școlile elementare (clasele I—IV) s-a dovedit a fi încă nesatisfăcătoare deoarece majoritatea învățătorilor absolvenți ai unor „școli normale" (școli care au pregătit cadre pentru clasele I—IV înainte de reforma învățământului din anul 1948), neavînd o pregătire corespunzătoare noului sistem de educație fizică, nu puteau preda educația fizică conform cerințelor programei actuale. De asemenea, numărul mare al învățătorilor nu a putut fi cuprins în diversele cursuri de inițiere și perfecționare.

Dată fiind această situație, Ministerul Învățământului și Culturii, în colaborare cu Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri și Centrul de Cercetări Științifice de pe lîngă Institutul de Cultură Fizică, au inițiat în anul școlar 1956/57 începerea unui experiment în predarea educației fizice la clasele I—IV de către cadre calificate.

In fiecare regiune s-au ales cîte două școli de 7 ani ale căror clase I—IV au devenit clase de experiment. La aceste clase orele de educație fizică sînt predate de profesori de specialitate. Ca termen de comparație s-au fixat școli de control în aceleași localități.

Experimentul a început în luna martie 1957 și a coincis cu ultimul trimestru al anului școlar 1956—57.

Scopul experimentului este :

a) de a studia și analiza forme cunoscute și noi de metodică și conținut pentru predarea educației fizice la cl. I—IV ;

b) de a studia dozarea exercițiilor asigurînd lecției densitatea corespunzătoare dezvoltării fizice a copiilor ;

c) de a analiza care este contribuția educației fizice în procesul dezvoltării fizice a copiilor și a evoluției inițiativei, hotărîrii, perseverenței, curajului, disciplinei etc.

In vederea culegerii datelor s-au fixat 3 etape : a) 1 martie 1957—15 mai 1957; b) 1 septembrie 1957—30 decembrie 1957; c) 1 ianuarie 1958—15 mai 1958.

Etapele de experiment sînt întrerupte de vacanțele elevilor. La începutul fiecărei etape profesorul de educație fizică controlează gradul de pregătire fizică al elevilor la principalele grupe de mișcări de bază : alergări, aruncări, sărituri.

Paralel cu înregistrarea procesului de dezvoltare fizică a elevilor se urmărește și se înregistrează principalele date antropometrice : înălțimea, greutatea, capacitatea pulmonară și forța dinamometrică.

Pentru prima etapă a experimentului s-a alcătuit un îndrumar în care s-a ținut seama de lipsurile amintite mai sus. Avînd în vedere rămînerile în urmă la această disciplină, sinteza materialului didactic propus în îndrumar a trebuit să asigure elevilor un nivel de cunoștințe și deprinderi corespunzătoare cerințelor programei de învățămînt.

Dăm cîteva observații în legătură cu felul cum s-a realizat experimentul în prima etapă — 1 martie—15 mai 1957 — care vor putea fi de folos celor care se preocupă de educația fizcă în cl. I—IV. Observațiile au fost culese din două școli : Școala de 7 ani nr. 21 din Galați și Școala de 7 ani nr. 3 din Pitești, prima avînd asigurate condiții minime iar cea de a doua condiții bune de lucru.

La Școala de 7 ani nr. 21 din Galați a predat profesorul Marian Adrian. Lecțiile s-au desfășurat în mod organizat în cele

2 ore pe săptămînă pentru fiecare clasă, fixate în orariul școlii în a doua jumătate de timp a activității didactice a elevilor. Condițiile materiale ale școlii : curtea și clasa de curs.

In perioada primei etape din cele 20 lecții numai circa 5 s-au desfășurat în clasă din cauza timpului nefavorabil, restul s-au organizat în curtea școlii.

La școala de 7 ani nr. 3 din Pitești predarea orelor de educație a fost efectuată de profesorii Macovei Nicolae și Dan Elena. Lecțiile s-au desfășurat în sala de gimnastică (bine amenajată) în cadrul celor două ore săptămînale prevăzute de programă.

La capătul primei etape credem că trebuie să amintim în primul rînd succesul orelor de educație fizică, entuziasmul copiilor și mîndria lor că fac parte din grupa de experiment.

Rezultatele au fost vizibile în special în ceea ce privește învățarea exercițiilor de front și ordine, de mers, de coordonare. Copiilor li s-a dezvoltat curajul, disciplina.

Desigur că nu au lipsit nici greutățile inerente începutului, datorită în special faptului că totul trebuia luat de la „a". In acest sens s-au întîmpinat dificultăți mai mari la clasele III—IV copiii neavînd încă un bagaj de deprinderi care să fi fost format în anii anteriori. În cele 20 lecții cît a cuprins prima etapă nu s-a putut realiza în întregime programa propusă.

S-a insistat îndeosebi pentru crearea unei atmosfere propice desfășurării lecțiilor, a ridicării stării emoționale, a disciplinei. La început s-au consacrat cîteva ore pentru probleme de organizare, copiii au învățat să dea raportul.

In această perioadă profesorii au pus un accent deosebit asupra acestor aspecte și numai după rezolvarea problemelor de organizare și disciplină au trecut la desfășurarea lecțiilor de educație fizică în adevăratul lor înțeles.

Pe baza îndrumarului s-au întocmit planurile calendaristice pe clase pentru întreaga perioadă a primei etape.

Urmărind programa de studii, experimentul a arătat următoarele :

A. Dintre *exercițiile de front și ordine, mers* prevăzute în programă, numai învățarea întoarcerilor a mers mai greu, copiii din cl. I și II executînd doar prin imitație din cauza neobișnuinței de a lucra în comun și de a utiliza noțiunile de „dreapta" și „stînga" :

— pornirile se executau mai ușor decît oprirea ; s-a folosit demonstrația, profesorul executînd deodată cu elevii ; aceeași metodă s-a extins și la cl. III—IV ;

— pentru grupări erau necesare 2—3 repetări în cadrul unei lecții ; cu cl. I—II acest fel de aliniere se exersa și sub formă de joc și întrecere. Păstrarea distanței de profesor a necesitat repetări în circa 2—3 lecții ; la clasele III—IV această formație s-a realizat printr-o aliniere după înălțime ;

— pentru însușirea și fixarea noțiunilor de interval și distanță s-au folosit lecțiile organizate în clasă unde elevii s-au orientat cu destulă ușurință ; aceste noțiuni însă se pierdeau cînd lecțiile se desfășurau afară și interveneau elemente noi și variate (curtea școlii, natura) ;

— întoarcerile la stînga și dreapta la clasele I și II nu s-au însușit iar la cl. III—IV s-au întîmpinat dificultăți în această privință ;

— ca formație de lucru cu clasa I la început s-a folosit cercul apoi coloana de gimnastică pe 2 și 4 șiruri ; la cl. III—IV s-a format coloana de 2 și 4 din mers.

B. *Exercițiile pregătitoare și de dezvoltare fizică generală.* S-au ales exerciții simple care puteau fi executate cu ușurință de către elevi. Inițial s-a insistat mai ales asupra mobilității articulare apoi asupra corectitudinii mișcărilor. S-au folosit exerciții ușoare de trunchi (aplecări, îndoiri, răsuciri) executate în 2 și 4 timpi, ridicări, balansări și rotări mici de brațe. La clasele I—II s-au folosit combinări de mișcări simetrice în cîte 2 și 4 timpi.

La școala din Galați pentru ținuta corectă s-au executat exerciții de omoplați, de trunchi și abdomen, îndeosebi în clasă, din poziția șezînd în bancă.

Dificultăți în executarea mișcărilor au existat în primele 2 săptămîni la toate clasele. A fost nevoie în primul rînd de acomodarea elevilor cu deprinderea mișcărilor simple și cu executarea organizată a exercițiilor.

In general copiii au ajuns să execute corect mișcările atunci cînd lucrau după demonstrație ; la simplă comandă nu toți reținеau exercițiul.

C. *Mișcările de bază.* Exercițiile de mers s-au executat ca exerciții de front și de ordine, dar și ca teme de lecție, în special la clasele I—II. S-a insistat asupra ținutei.

Mersul pe loc nu s-a însușit la cl. I—II iar la cl. III—IV nu s-a obținut corectitudinea. Mersul în figuri s-a făcut cu scopul de a face exercițiile de mers cît mai atrăgătoare și variate.

Alergarea s-a executat ca exercițiu de front și de ordine, ca temă a lecției pentru însușirea tehnicii mișcării, în joc sau ca exercițiu de relaxare.

Exercițiile de grupare și regrupare — ruperi de rînduri — au obișnuit copiii să alerge, să se împrăștie pe teren și să se grupeze fără să se îmbrîncească și lovească.

Alergarea în șir s-a făcut după ce copiii au învățat să meargă în această formație. Pentru cei din cl. I—II a fost necesar un timp mai îndelungat pentru acomodarea cu alergarea în mod organizat unul în spatele celuilalt fără să se depășească. Alergarea de viteză s-a făcut individual pe distanțele prevăzute. Nu s-a executat startul de jos.

Săritura în înălțime a trebuit să se învețe progresiv. La primul control copiii nu știau să sară; în loc să execute săritura efectuau o trecere peste obstacol. Intîi s-a învățat săritura în adîncime, apoi procedeul cu avînt din față cu genunchii strînși la piept.

Copiii din cl. I—II executau cu aceeași tehnică atît săritura în lungime cît și săritura în înălțime efectuînd bătaia la distanță mare de șnur.

Pentru învățarea bătăii s-au folosit exerciții în coloană de gimnastică dînd posibilitatea la multiple repetări ca: un pas cu bătaie, trei pași cu bătaie etc. După ce bătaia și aterizarea au fost însușite, s-a insistat asupra tehnicii zborului; pentru aceasta s-au folosit exerciții cu diferite sarcini. La elevii care băteau prea departe de șnur a fost fixat locul de bătaie.

Aruncările s-au efectuat cu mingea de oină, alternînd aruncările efectuate cu mîna stîngă cu cele efectuate cu mîna dreaptă. Aruncarea s-a făcut de pe loc. Cei mai mulți dintre copii se așezau cu fața spre direcția de aruncare, nu asigurau mingii o traiectorie înaltă, aruncau numai din forța brațului etc. De aceea s-au folosit exerciții speciale. Totuși copiii nu au reușit să aibă o coordonare a mișcărilor de braț, trunchi, picior.

La Pitești în etapa I nu s-au făcut întreceri la alergări decît în cadrul unor jocuri. La sărituri s-au realizat aterizări foarte bune chiar la copiii din cl. I, iar la cățărări, escaladări, echilibru s-au făcut numeroase exerciții combinate foarte îndrăgite de copii. S-a amenajat un portic de gimnastică — în curtea școlii — care a fost folosit de elevi în pauzele dintre lecții. La aruncări s-a lucrat numai cu copii din clasele III—IV.

D. *Jocurile de mișcare* au ocupat un loc important în cuprinsul lecțiilor. S-au învățat jocuri cu reguli simple, în cerc, pe echipe, ștafete simple în care s-au aplicat elemente ale mișcărilor de bază învățate ca: diferite feluri de mers, alergări, sărituri, trecere peste și pe sub obstacole, echilibru, aruncări la țintă etc.

Jocurile cu mingea s-au bucurat de un deosebit succes. Mingea a fost folosită în jocuri simple cu rostogoliri, aruncări și prinderi.

Remarcăm prezența și interesul învățătorului în tot timpul lecțiilor de educație fizică și aprecierile favorabile asupra aportului acestor lecții în ansamblul procesului de învățămînt.

Perioada scurtă în care s-a desfășurat prima etapă a experimentului a dovedit că elevii sînt atrași către activitatea de educație fizică și că se poate lucra cu rezultate pozitive în formarea calităților fizice și morale atunci cînd lecția este bine organizată, indiferent de condițiile materiale în care se desfășoară.

In condițiile grele de organizare elevii au căpătat deprinderi de mișcare însușind oarecare tehnică la nivelul cerințelor vîrstei lor. In condiții optime de lucru — sală de gimnastică bine utilată — în afară de calitățile dobîndite copiii au dovedit o deosebită îndemînare, curaj și voință în exercițiile aplicative executate la aparate.

Este cert că dacă există preocupare și competență din partea cadrelor care conduc această activitate, rămînerea în urmă va putea fi lichidată. Fără să anticipăm rezultatele concrete ale experimentului, sîntem convinși că el va contribui la formarea din timp a unor deprinderi și calități fizice și moral-volitive, va forma elevi sănătoși, curajoși și disciplinați.

Contribuție la problema individualizării antrenamentului

Prof. D. POPESCU-COLIBAȘI
antrenor — Orașul Stalin

Individualizarea antrenamentului este una din problemele care preocupă foarte mult cadrele noastre tehnice, dar pînă acum nu s-au fixat încă procedeele și criteriile care să ne arate cum trebuie aplicată această problemă în practică. De aceea încercăm a face acest început pentru ca mai tîrziu, bazați și pe contribuția altora, să putem ajunge la o concluzie în această privință.

Ideea de la care am pornit în metodica individualizării în jocurile sportive a fost următoarea: „In funcție de gradul general de pregătire al echipei și de sarcinile propuse pentru o anumită perioadă, să tratăm pe jucător separat, pentru a-l putea încadra mai bine într-un tot omogen".

Această idee mi-a fost sugerată de modul în care sînt pregătite separat piesele unei mașini, care apoi după ce sînt montate fac să meargă mașina. Cauzele principale care determină individualizarea pot fi de două feluri: 1. Defecte sau deprinderi greșite; 2. O pregătire insuficientă.

Aceste cauze le putem determina în urma unei atente observații și a unei minuțioase analize, pentru a vedea precis dacă particularitățile sportivului constituie un defect (frînează acțiunea) sau un stil aparte. Dacă este vorba de primul caz vom căuta să-l corectăm, iar dacă este vorba de al doilea, vom căuta să-l stilizăm.

Inainte de a trece la individualizare am făcut analiza sportivului din următoarele puncte de vedere:

a) **Pregătire fizică** — judecînd prin prisma calităților fizice de bază și mai ales a calităților fizice specifice jocului respectiv.

b) **Cunoștințe tehnico-tactice** — judecînd prin prisma nivelului general de pregătire și a posibilităților de orientare tactică ale echipei.

c) **Carcateristici psihice** — căutînd să văd dacă sportivul suferă de un complex de inferioritate sau dimpotrivă de supraestimare, dacă are sau nu putere de muncă și care este gradul său de receptivitate.

d) **Starea sănătății** — care a fost arătată de fișa medicală conștiincios întocmită de către medic.

Numai cunoscînd bine un sportiv, din toate punctele de vedere, îi putem fixa atît programul cît și modul în care trebuie să fie pregătit.

Etapele de pregătire și evoluție ale unei echipe le-am considerat următoarele:

a) **Perioada de pregătire generală.** Cînd se formează o echipă, se lucrează cu toți jucătorii în același timp, cu teme comune, deoarece din cauza numărului mare de jucători și a bagajului limitat de deprinderi nu se poate lucra individualizat.

b) **Perioada de semiindividualizare.** In momentul cînd se lucrează pe compartimente — atac, apărare — temele și sarcinile diferă în funcție de specificul fiecărui compartiment.

c) **Perioada de individualizare.** Putem trece la această fază în momentul în care se constată că echipa posedă un bagaj suficient de deprinderi și trebuie efectuate anumite șlefuiri sau corectate lipsurile personale. In această situație sînt cazuri cînd unii jucători trebuie pregătiți special pentru un anumit post în echipă (pivot, pentru a executa aruncări libere), sau trebuie însușită o anumită sarcină tactică (marcarea unui jucător într-un anumit fel).

Acestea sînt perioadele normale de evoluție în pregătirea unei echipe, dar avem cazul jucătorilor noi veniți în echipă, cu o pregătire insuficientă sau aparte. In acest caz, aceștia trebuie pregătiți separat de restul echipei, fie în

lecţii separate, fie în acelaşi timp cu ceilalţi dar dîndu-le teme separate. Nu este bine să-i punem să lucreze împreună cu toată echipa, deoarece diferenţa de pregătire creează neînţelegeri şi o stare de nervozitate care îngreunează includerea jucătorilor respectivi în echipă. Înglobarea lor în echipă o vom face atunci cînd şi aceştia sînt aproape la acelaşi nivel cu restul jucătorilor.

Planul pentru individualizarea antrenamentului l-am întocmit conform planului alăturat:

III. **Tema lecţiei,** în care sarcinile au fost de pregătire fizică, tehnică sau tactică, conform planificării — 40'.

IV. **Pregătirea individuală** — conform planificării individualizate — 30'.

V. **Lucrul în comun** — joc, sau scheme, în funcţie de tema lecţiei — 25'.

VI. **Partea de încheiere** — relaxare, comunicări etc. — 5'.

Activitatea jucătorilor în timpul lecţiei de antrenament a alternat între lucrul în comun şi separat, pentru a nu se pierde spiritul de echipă, pentru a putea preda tema în condiţii optime şi pentru a lega individualizarea de condiţiile de joc. In pregătirea individuală, chiar dacă sportivul este mai obosit, îşi poate da mai bine seama de greşeala pe care o face sau dacă poate executa anumite procedee în condiţii grele.

Graficul individualizării antrenamentului 1.III — 1.VI.1957

Obiectivele \ Numele	B. A.	B. A.	B. M.	K. S.	R. T.	R. G.	R. L.	S. M.	S. A.	T. G.	T. H.	V. I.	W. M.	W. Z.
Suplețe			×	×	×	×								
Forţă			×				×			×			×	
Viteză	×	×			×				×	×	×			
Indemînare			×	×	×	×					×			
Precizie pase	×		×	×	×	×	×				×			×
Precizie aruncări	×	×		×		×		×	×		×			×
Tehnica în apărare	×			×		×	×				×			×
Sarcini speciale					×			×	×	×		×	×	
Orientare tactică	×			×		×	×	×	×		×	×		×

Vertical am trecut obiectivele fixate pentru o anumită perioadă, conform concepţiei de joc, iar orizontal numele jucătorilor, în dreptul fiecăruia notînd obiectivele asupra cărora trebuie să se insiste mai mult. Cu fiecare sportiv am pregătit apoi exerciţiile care trebuie să le facă, intensitatea cu care trebuia să lucreze şi durata fiecărui exerciţiu. Aceste exerciţii le-am schimbat, şi am variat intensitatea şi durata lor după caz.

Schema lecţiei de antrenament individualizat am împărţit-o pe părţi, notînd durata pentru fiecare parte.

I. **Partea introductivă** — raport, anunţarea temei şi controlarea temelor individualizate — 5'.

II. **Incălzirea individuală** — cu sarcini legate de tema lecţiei — 25'.

In ultima parte comună am căutat să aplic pe de o parte tema lecţiei iar pe de altă parte am cerut jucătorilor să aplice temele lor pentru a-şi da seama de gradul în care le-au însuşit.

Am tratat pe scurt despre problema individualizării, pe baza experienţei dobîndite la echipa pe care o antrenez. Timpul relativ scurt de cînd lucrez nu mi-a confirmat precis dacă cele expuse mai sus sînt perfect valabile, de aceea aştept cu interes şi părerea altor specialişti pentru a putea găsi modul cel mai just de a lucra în antrenamentele individualizate.

Cele 7 porunci ale jucătorului de baschet*)

Adolf Rapp — antrenorul echipei Universității din Kentuky și a echipei olimpice a S.U.A. pe anul 1948 este considerat drept unul din cei mai mari specialiști ai baschetului din America. Părerile lui asupra problemelor actuale ale baschetului prezintă un interes neîndoielnic.

Reproducem articolul lui Rapp publicat în culegerea „Baschetul mondial".

Pentru început, vă rog să îmi permiteți să afirm că în baschet nu există secrete. Este drept, există antrenori care consideră că cunoașterea principiilor fundamentale ale baschetului nu este un factor destul de prețios. Cînd profesorul de chimie explică că apa este alcătuită din două părți hidrogen și o parte oxigen, nimeni nu consideră această explicație primitivă. Cu toate acestea, aceiași auditori manifestă o atitudine de dispreț față de explicațiile referitoare la bazele baschetului, considerîndu-le mult prea elementare.

Foarte mulți antrenori nu și-au dat seama nici pînă astăzi de faptul că fișa înregistrării jocului este cel mai bun document a felului în care s-a desfășurat întrecerea. Pentru majoritatea antrenorilor aceste fișe sînt doar o culegere de date statistice pe care foarte puțini le analizează cu profunzime.

Este îndeobște cunoscut că noi sîntem prima echipă din S.U.A. care trage maximum de foloase de pe urma analizării fișelor. Noi avem o cartotecă de fișe care cuprinde datele obținute în ultimii 15 ani.

Omul nu poate conta întotdeauna pe memoria sa. Deseori antrenorului i se pare că jucătorul X a jucat foarte bine și cu toate acestea fișa arată contrariul. Antrenorul care dispune de fișe poate restabili cu ușurință adevărul și poate avea o reprezentare exactă a jocului.

JOCUL ÎN ATAC

Iată acum concluziile la care am ajuns în urma analizării jocului în atac în decursul ultimilor ani.

1. *Perfecționați-vă aruncările dintr-o anumită poziție*

Considerăm că orice jucător al unei echipe trebuie să știe să arunce cu precizie la coș din pozițiile din care acționează în mod obișnuit în timpul jocului. În cursul antrenamentelor noi îi împărțim pe jucători în atacanți, apărători și pivoți și căutăm să le oferim tuturor posibilitatea să se antreneze separat în aruncările cele mai obișnuite grupelor respective.

Urmărind antrenamentele sau încălzirea echipelor înainte de joc ești uimit deseori de indiferența unora dintre jucători față de acest important element al jocului. Deseori vezi cum pivotul consumă întregul timp de antrenament pentru aruncările de la 8—10 m, deși în cursul jocului el nu aruncă niciodată de la asemenea distanțe.

Apărătorul (fundașul) trebuie să se antreneze în aruncările de la distanța de 6—7 m, cel puțin din 4 puncte. El este dator să învețe pătrunderile cu aruncare de sub panou și aruncarea la coș după pătrundere și oprire.

Atacantul trebuie să-și concentreze eforturile asupra antrenării aruncărilor de pe linia laterală, la locul de interceptare a acesteia cu continuarea imaginară a liniei aruncării de pedeapsă. Atacantul trebuie să știe să pătrundă sub panou din poziția sa obișnuită, trebuie să știe să se oprească în orice moment și să execute aruncarea în săritură.

Raza de acțiune a pivotului este de 4—5 m de la coș. Pivotul trebuie să învețe toate aruncările care se execută de obicei din această poziție. Dacă pivotul are o bună aruncare și de la o distanță mai mare, această calitate trebuie stimulată pentru că de obicei jucătorii aflați în apărare nu prea manifestă tendința de a se îndepărta de coșul lor. Totuși, arma principală a centrilor este aceea a aruncărilor „în cîrlig", cu întoarcere, aruncările în săritură și aruncările cu depărtare de coș.

Cu alte cuvinte, în timpul antrenamentului jucătorii de baschet trebuie să învețe aruncările pe care le vor folosi în

*) Din revista Sportivnîi igri nr. 1 1957.

condiţiile jocului. Fără îndoială că ei vor fi plăcut surprinşi de creşterea simţitoare a procentajului de aruncări reuşite.

2. *Însuşiţi-vă aruncarea de la distanţă*

Se întîmplă deseori să auzim că jucătorul care nu şi-a însuşit aruncarea de aproape este un jucător incomplet. De asemenea auzim frecvent, mai ales din gura antrenorului, că jocul a fost pierdut de jucătorul care în ultimele secunde ale întîlnirii a ratat aruncarea de sub coş.

În ceea ce mă priveşte eu m-am îndoit întotdeauna de valabilitatea acestor afirmaţii şi nu am putut stabili dacă jocul a fost pierdut din cauza acestei ratări de ultim moment sau din cauză că un fundaş al echipei nu a putut executa o aruncare reuşită de la 6—7 m în decursul jocului, dînd posibilitatea adversarului să intre în posesia mingii.

Dacă jucătorii unei echipe nu pot marca de la distanţă, lor le este foarte greu să folosească şi aruncările de aproape, dat fiind că în acest caz adversarul îşi concentrează apărarea sub panou şi îngreuiază pătrunderea spre coş. Dacă jucătorii unei echipe ştiu să arunce de la distanţă apărarea adversă este nevoită să se disperseze iar acest fapt permite o acţiune prin centru sau pătrunderea unui jucător cu mingea sub coş prin folosirea paravanelor. Astfel, atacanţii vor avea posibilitatea să-şi valorifice viteza, pentru a se desprinde de apărători. Iată de ce este foarte important ca o echipă să aibă şi trăgători de la distanţă.

Jucătorii trebuie să lucreze în fiecare zi cel puţin o jumătate de oră pentru perfecţionarea aruncărilor de la distanţă, a paselor în centru, urmate de pătrunderi şi aruncări de sub coş. Pentru perfecţionarea preciziei acestor acţiuni, este necesară o practică permanentă.

3. *Însuşiţi-vă aruncarea peste paravan*

Jucătorii trebuie să ştie să execute aruncarea peste partenerul care i-a creat un paravan. Jucătorul poate pasa mingea partenerului şi, folosindu-l ca paravan, poate ţîşni înaintea lui sau în lateral, pentru a executa aruncarea. Mai este posibilă şi pasarea mingii coechipierului, urmată de crearea paravanului în favoarea acestuia, oferindu-i astfel posibilităţi de aruncare.

Acest procedeu se foloseşte cu multă eficacitate împotriva apărării ermetice, mai ales dacă apărătorii sînt pasivi.

4. *Căutaţi să aruncaţi la coş după preluarea mingii din panou*

Foarte des, după o aruncare nereuşită, echipa pierde mingea. Pentru o astfel de echipă cîştigul va fi foarte greu, mai ales dacă adversarul foloseşte o apărare în adîncime sau o apărare în zonă. În orice caz, jucătorii sînt obligaţi să-şi planifice acţiunile în atac în aşa fel încît să lupte cu eficacitate maximă pentru mingea ricoşată din panou. Aceasta va permite echipei să reintre în posesia mingii şi să repete aruncarea la coş.

Acum cîtva timp, am avut prilejul să urmăresc o întîlnire în care aceste elemente au fost *pronunţate*. Jucătorii uneia din echipe (pe care o vom denumi echipa „B") au folosit deseori aruncările de la distanţă. Echipa „A" a folosit apărarea om la om şi a controlat concomitent zona din apropierea panoului, ceea ce a permis atacanţilor echipei „B" să execute aruncări de la distanţă. Totuşi, datorită faptului că acţiunile de atac se încheiau cu aruncarea, echipa „A" a reluat cu uşurinţă toate mingile ricoşate din panou.

După joc, antrenorul echipei „B" a declarat: „Noi am executat numeroase aruncări bune însă, am avut ghinion". Adevărul este însă că echipa „A" a folosit pasivitatea atacanţilor echipei „B" în lupta pentru mingile ricoşate şi a intrat în posesia mingii după prima aruncare.

Este foarte important ca jocul în atac să fie construit în aşa fel încît jucătorii să fie convinşi de posibilitatea repetării aruncărilor la coş.

5. *Îmbunătăţiţi procentajul de aruncări reuşite*

Aruncările de la distanţă trebuie executate de jucători care au un bun procentaj de aruncări reuşite. Dacă din 10 aruncări de la distanţă un jucător reuşeşte 4, acest procentaj poate fi considerat pozitiv.

Din păcate, la mulţi procentajul de aruncări reuşite este mult mai slab. Fişa de înregistrare a aruncărilor arată cu precizie cine dintre jucători aruncă mai des şi cine realizează un procentaj mai bun. Desigur că trebuie să se ţină seama de poziţia din care au fost executate aruncările însă tre-

buie să se lucreze la perfecționarea aruncărilor mai eficace. Dacă în aruncările de la distanță jucătorul are un procentaj de 35%, lui trebuie să i se permită să execute aruncări din aceste poziții cu excepția cazurilor în care se poate pasa mingea partenerului aflat într-o poziție mai bună. Cel mai bun procentaj de aruncări reușite îl au de obicei pivoții înalți care acționează sub coș și care au cele mai mari posibilități pentru aruncări și pentru aruncările repetate după preluarea mingii ricoșate.

6. *Desfaceți apărarea adversă*

În ultimii 10 ani noi am întîmpinat multe dificultăți jucînd împotriva apărării aglomerate în zona coșului. De aceea noi lucrăm cu multă perseverență în funcție de această situație de joc. Baza atacului nostru este atacul prin pivot. Nu este în intenția noastră de a intra într-o dispută în ceea ce privește superioritatea acestui sistem, deoarece sîntem convinși că pentru echipa noastră el este cel mai bun.

Noi am consacrat mult timp studierii acestui sistem și am obținut rezultate bune. De mulți ani, în Statele Unite ale Americii noi sîntem echipa care joacă cel mai larg în atac și socotim că această manieră de joc este cea mai sănătoasă și mai eficace.

Cel mai bun procedeu pentru învingerea apărării concentrate în jurul panoului este acela de a avea în echipă trăgători valoroși de la distanță. Dacă jucătorii aruncă de la distanță, adversarul nu mai poate controla riguros suprafața din jurul panoului și nu mai poate marca cu strictețe pe pivot.

7. *Controlați mingea*

Una din rubricile fișei noastre de înregistrări este consacrată pierderilor mingii. În această rubrică noi notăm nu numai numărul pierderilor ci și cauzele lor. Nimic nu este mai trist decît să cheltuiești mari eforturi pentru intrarea în posesia mingii și să o pierzi imediat sau din cauza pașilor sau din cauza unei pase imprecise, sau din cauza încălcărilor regulilor la introducerea mingii în joc sau din alte cauze. Noi ne planificăm combinațiile în așa fel încît să creăm posibilitatea aruncării la coș după un minimum de pase. Considerăm că orice pasă neimpusă de o necesitate oarecare mărește șansele de pierdere a mingii. De aceea noi folosim cît mai puține pase.

Acum 3 ani am jucat împotriva unei echipe care folosea un îndelungat control al mingii. Jucătorii acestei echipe își pasau mingea pînă la 18 ori și, aproape întotdeauna... o pierdeau ! Am fost uimit, deoarece în acest moment noi aveam un avans de 30 de puncte și un astfel de procedeu de atac îmi părea destul de bizar. Un asemenea „control" al mingii este cel puțin absurd.

Prin controlul mingii noi înțelegem un joc cu un minimum de pase pentru obținerea posibilității de a executa o aruncare precisă. Controlarea mingii trebuie să cuprindă nu numai cazurile în care echipa este în posesia mingii. Mingea poate fi controlată și în cazurile în care ea se află în posesia adversarului (este drept că aceasta nu se mai numește un control însă, în fond, este tot un control). Apărarea agresivă, organizată, controlează mingea printr-o operațiune activă asupra adversarului cu mingea, împiedicînd aruncările precise, limitînd numărul lor, zădărnicind combinațiile adversarului. Acestea sînt de altfel metodele defensive în controlul mingii.

La începutul sezonului noi căutăm să ajungem la o anumită coordonare în toate fazele jocului însă acordăm o atenție deosebită dezvoltării tehnicii individuale. Jucătorilor care au procedee specifice li se poate permite să acționeze altfel dat fiind că ei își vor putea perfecționa întotdeauna tehnica într-o asemenea măsură încît se vor adapta la colectiv.

La începutul sezonului trebuie să se acorde atenție următoarelor elemente : poziția jucătorului, lucrul picioarelor, stăpînirea de sine, oportunitatea și coordonarea acțiunilor.

De asemenea este necesar să se dezvolte pe toate căile viteza, detenta, rezistența. În mod special trebuie subliniată importanța rezistenței. Dacă jucătorii nu au rezistență suficientă, toate celelalte calități își pierd din eficacitate.

JOCUL ÎN APĂRARE

În ultimii ani arsenalul mijloacelor tehnice în atac s-a îmbogățit mult mai mult decît în apărare. Noi lucrăm cu mult mai multă perseverență decît în trecut la perfecționarea acțiunilor de apărare.

Trebuie să subliniem că nu diversitatea şi apariţia unor noi procedee de apărare ne-a determinat să procedăm în acest fel. Adevăratul motiv este că tehnica de atac s-a modificat cu desăvîrşire în ultimii 30 de ani. Orice antrenor care lucrează de mult timp îşi aminteşte de pildă că în trecut aruncarea cu o mînă era considerată un risc din partea jucătorului, în timp ce astăzi această aruncare este unul din procedeele fundamentale.

Antrenorii din ziua de astăzi au de rezolvat o serie de probleme de apărare noi. Aş vrea să pun antrenorilor următoarele întrebări : Cum îi învăţaţi pe elevii voştri să contracareze aruncarea în cîrlig ? Cum îi învăţaţi pe apărători să contracareze aruncarea „în cîrlig" cu deplasare spre coş şi de la coş ? Cum îl învăţaţi pe fundaşul vostru să lupte împotriva aruncării în săritură după dribling şi oprire ?

Presupun că după ce veţi fi meditat la aceste întrebări veţi ajunge la concluzia pe care am adoptat-o eu şi anume aceea că tehnica atacului a întrecut tehnica apărării.

Scorurile mici cu care se termină întîlnirile în ultimul timp nu dovedesc nici pe departe că echipele au folosit o apărare bună. De obicei un scor mic nu este dovada acţiunilor defensive bine realizate ci este o dovadă a lipsurilor în atac.

Socotesc că în apărare, la fel ca şi în atac, jucătorul trebuie să respecte 7 porunci fundamentale. În orice întîlnire antrenorul echipei trebuie să stabilească dacă există abateri de la aceste porunci. Din păcate, jocul de apărare este depreciat nu numai de numeroşi spectatori ci şi de antrenori, fiind deseori neglijat. Dacă analizăm însă cu atenţie jocul echipelor de frunte în ultimii ani, nu e greu să ne convingem de faptul că succesul lor a depins în mare măsură de o bună apărare.

Antrenorilor nu le este greu să-i înveţe pe jucătorii lor acţiunile de apărare deoarece jucătorii ştiu că atunci cînd atacurile nu le reuşesc salvarea vine numai de la apărare. Noi căutăm ca jucătorii să-şi dea seama de importanţa jocului individual cît şi a celui colectiv în apărare. Pentru lucrarea acţiunilor de apărare noi rezervăm o jumătate din timpul rezervat antrenamentului acţiunilor de atac.

Aş vrea să vă povestesc o întîmplare. Nu de mult am avut prilejul să urmăresc o echipă şcolară care în decurs de nouă jocuri a marcat aproape 100 de puncte de fiecare joc. În sfîrşit aceşti jucători s-au întîlnit cu o echipă nu prea puternică însă care avea o apărare bună. În cursul acestui joc ei au fost zdrobiţi. În prima parte a jocului ei au izbutit să marcheze din acţiune doar trei coşuri. Toţi cei prezenţi au fost uimiţi. Şi totuşi nu e nimic uimitor. Acest joc a confirmat încă o dată că apărarea bună este baza succesului.

Să examinăm acum cele 7 porunci ale jucătorilor în apărare :

1. *Luptaţi pentru micşorarea numărului de aruncări în coşul propriu*

O veche zicătoare spune : „Cu cît mai multe aruncări cu atît mai multe puncte". În general zicătoarea e corectă. De aceea jucătorii trebuie să lupte în primul rînd pentru micşorarea numărului de aruncări în coşul propriu. Fiecare aruncare poate fi rezultativă şi de aceea dacă jucătorii izbutesc să micşoreze numărul de aruncări în coşul propriu printr-o apărare agresivă, ei reduc şi pericolul înfrîngerii.

2. *Reduceţi procentajul de aruncări rezultative în coşul propriu*

Noi îi învăţăm pe jucătorii noştri să fie în permanenţă agresivi. Aceasta este o sarcină foarte dificilă. Dar ea place celor mai mulţi dintre tineri. Cît e de bine să ai în echipă un jucător căruia să-i placă să joace împotriva celui mai periculos atacant şi care să-l împiedice să arunce la coş ! Acum cîţiva ani am avut un astfel de jucător. El cerea întotdeauna să i se încredinţeze marcarea celui mai periculos atacant şi, de obicei, făcea faţă cu succes acestei sarcini.

Dacă jucătorul îl obligă pe adversar să execute aruncări pripite, nepregătite, precizia lor scade şi deci procentajul de aruncări reuşite se micşorează. Aici trebuie căutată diferenţa dintre apărarea agresivă şi cea pasivă, care îl împiedică pe adversar să execute aruncări bine ţintite.

3. *Împiedicaţi toate atacurile atacanţilor adverşi în raza a 6 m de coş*

Personal eu aprob acest principiu care se găseşte la baza apărării individuale. Dacă trasaţi pe teren un semicerc cu o rază de 5,5—6 m, dacă lichidaţi toate

atacurile atacanților în această zonă și preluați toate mingile ricoșate din panou, aveți o apărare de nepătruns. Eu înțeleg că acest lucru practic este cu neputință însă spre realizarea acestui lucru trebuie să tindem.

4. Îndepărtați posibilitatea repetării aruncării

O bună apărare nu trebuie să permită adversarilor să arunce la coș de 2—3 ori la rînd. În caz contrar una din aruncările repetate își va atinge sigur ținta.

Este drept că intrarea în posesia mingii după ricoșare prezintă întotdeauna foarte mari dificultăți și primul lucru la care trebuie să se gîndească apărătorul după ce adversarul a aruncat la coș este de a-l împiedica pe adversarul său direct să lupte pentru mingea ricoșată din panou. În acest caz apărătorul trebuie să ocupe la început o poziție în fața adversarului său direct iar apoi să se includă activ în lupta pentru minge.

5. Lichidați greșelile grave care permit adversarului să arunce cu ușurință mingea la coș

Deseori ni se întîmplă să vedem cum un bun schimb de pase se încheie printr-o greșeală gravă care duce la pierderea mingii iar atacantul advers, străbătînd cu ușurință întregul teren spre coș, aruncă mingea fără nici un rezultat. La fel după executarea unei aruncări de pedeapsă jucătorul advers reintră cu ușurință în posesia mingii ricoșate din panou și o aruncă la coș. Uneori, după dictarea unei mingi de arbitru lîngă coșul propriu, atacantul advers culege cu ușurință mingea și o aruncă cu aceeași ușurință la coș. Cîteodată întîlnim și pase neprecise în imediata apropiere a coșului propriu. Este cazul să arătăm că adversarul valorifică imediat asemenea „cadouri".

Toate acestea sînt exemple de greșeli grave care permit adversarului să mărească scorul fără să depună mari eforturi.

6. Împiedicați o aruncare bine țintită, de la distanță

Dacă atacanții adverși manevrează departe de coș, apărătorul trebuie să marcheze cu strictețe pe jucătorul care se află în posesia mingii. Scopul principal este de a limita numărul aruncărilor la coș și de a reduce procentajul de aruncări reușite. Dacă jucătorii din apărare permit atacantului să arunce nestînjenit la coș, ei nu trebuie să se aștepte la succes.

Jucătorul care are mingea trebuie stînjenit în permanență! Acest principiu este valabil chiar și pentru apărarea om la om, concentrată lîngă coș, fără a mai vorbi de celelalte variante ale ei.

7. Împiedicați pasarea mingii spre centru

Luptați cu toate forțele voastre pentru zădărnicirea paselor trimise pivotului. Noi admitem situația în care adversarul poate manevra cu mingea pe una din liniile laterale însă căutăm întotdeauna să împiedicăm pasa trimisă pivotului.

În momentul în care pivotul primește mingea el începe să prezinte un mare pericol. Dacă pivotul își depășește adversarii ca înălțime și forță el poate arunca la coș „în cîrlig" sau printr-un alt procedeu, sau poate pasa mingea partenerului eliberat după paravan. Adversarul care primește mingea în centru constituie o amenințare foarte mare. Cel mai tare procentaj de aruncări reușite se realizează tocmai în aruncările din această poziție.

Am încercat să vă împărtășesc din îndelungata mea experiență. După părerea mea, orice jucător de baschet nu va avea decît de cîștigat de pe urma reflectării la cele 7 porunci în atac și în apărare, după care va trebui să caute să le aplice cu folos în jocul echipei sale.

Aplicați aceste principii nu numai la echipă, în general, ci la fiecare jucător în parte. Uneori se constată că jucătorul cel mai eficace nu este nici pe departe cel mai bun jucător al echipei, datorită jocului slab în apărare.

Țineți minte mereu că de foarte mulți ani eu le spun jucătorilor mei că dacă atacul nu reușește, apărarea este cea care trebuie să ne salveze de înfrîngere.

UN ASPECT AL PREGĂTIRII TIMPURII: ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR DE BASCHET PENTRU COPII

Pregătirea timpurie la baschet a căpătat în ultimul an cîmp larg de activitate, fapt care va permite celor ce lucrează în acest domeniu să facă comunicări din practica proprie, contribuind la desăvîrșirea condițiilor de inițiere și dezvoltare a copiilor.

Din articolele „Despre specializarea sportivă timpurie în baschet" de N. Preobrajenski și I. F. Builin („Cultură fizică și sport" nr. 10/1955) și „Indicații metodice asupra teoriei organizării și metodicii lecțiilor de antrenament la baschet, în centrele de copii" de prof. V. Tibacu („Cultură Fizică și Sport" nr. 6/1956) am căpătat îndrumări de conținut și metodică care ne-au servit în perioada de orientare.

Printre problemele specializării timpurii un loc important îl ocupă organizarea competițiilor pentru copiii de 10—14 ani. Elementele pe care dorim să le aducem în discuție sînt: categoriile și vîrstele, dimensiunile terenului, greutatea și circumferința mingii, durata jocului, penalizările, numărul jucătorilor, organizarea competițiilor și atitudinea arbitrilor și a antrenorilor față de copii.

1. *Categoriile și vîrstele.* In primul rînd considerăm că este necesar a se determina o justă clasificare pe ani și categorii. Propunem atribuirea unei terminologii proprii fiecărei categorii.

In prezent există următoarele categorii de vîrste: copii I 10—12 ani; copii II 12—14 ani; juniori I 14—16 ani; juniori II 16—18 ani.

Noi propunem următoarele categorii de vîrste:

copii 10—11 ani; pitici 12—13 ani; secunzi 14—16 ani; juniori 17—18 ani.

Credem că terminologia adoptată de noi pentru diferitele categorii este de preferat celei generice de „copii" sau „juniori" I și II. Pe de o parte pentru că pentru aceste categorii vîrstele trebuie minuțios determinate, iar pe de altă parte pentru a-i stimula pe copii respectînd psihologia lor. In împărțirea care nu ne aparține există suprapunere de vîrste de la o categorie la alta ceea ce dă naștere la confuzii.

2. *Dimensiunile terenului.* Ținînd seama de dificultățile existente în prezent (numărul mic de terenuri în aer liber sau acoperite și amenajarea lor cu panouri pentru jocurile obișnuite) vom propune modificări care să influențeze numai marcajul, restul elementelor (înălțimea și dimensiunea panourilor) menținîndu-le întocmai.

Pentru copii și pitici terenul va avea 13 m X 23 m, iar pentru secunzi și juniori 14 m X 26 m, cu corectivul 1 m lățime = 1 m lungime. In actualul regulament raportul dintre lățime și lungime este $\frac{1}{2}$ m = 2 m.

Sălile pot avea dimensiuni minime 9 m X 18 m pentru copii, pitici și secunzi, la juniori lăsînd dimensiunile prevăzute de regulamentul seniorilor.

In cazurile unde există posibilități de amenajare a unor terenuri destinate numai copiilor, se recomandă ca panourile să aibă formă de inimă. Înălțimea coșurilor va fi 2,45 m pentru copii și 2,75 m pentru pitici. Autorii Preobrajenski și Builin indică o reducere maximă de numai 0,45-0,50 m, ceea ce reprezintă distanța care rămîne de la vîrful degetelor pînă la coș atunci cînd jucătorul execută o săritură, neglijîndu-se faptul că la copii nu există încă deprinderea săriturilor corecte și faptul că nu au forță suficientă.

Insistăm asupra amenajării, la casele de pionieri și la școli, a terenurilor cu astfel de panouri, deoarece în procesul de pregătire asigurarea acestor factori ne permite o rapidă dezvoltare a calităților înnăscute.

Modificările aduse de Congresele F.I.B.A. de la Melbourne, Gauthing și Duisburg trasării spațiului de pedeapsă (care va avea forma de trapez), vor fi urmate și în cazul nostru, dar vom avea baza trapezului redusă cu 1 m, adică în loc de 6 m va fi de 5 m. Astfel vom reuși să obișnuim copiii să aprecieze spațiul și timpul în raport cu posibilitățile vîrstei. Cunoscînd importanța regulii celor 3 secunde „simțul timpului" trebuie dezvoltat încă din fragedă copilărie.

Linia de aruncări libere se va trasa pentru categoriile copii și pitici cu 1 m înspre linia de fund, adică în loc de 5,80 m, la numai 4,80 m.

3. *Greutatea și circumferința mingii.* Mingile folosite în prezent sînt de calitate inferioară și nu corespund nici ca mărime.

Asigurarea mingilor necesare unei bune pregătiri a copiilor este determinată de două elemente importante și anume : greutatea și circumferința. Mingile necesare se vor alege dintre acelea de fotbal sau baschet, care corespund următoarelor dimensiuni :

La copii și pitici greutatea va fi de 396 gr—453 gr, iar circumferința 73 cm ; secunzii vor folosi mingile cu greutatea de 566 gr—580 gr și circumferința de 75 cm.

Dorim ca în cel mai scurt timp să se fabrice și să se comercializeze numai mingi cu ventil care sînt superioare din toate punctele de vedere.

4. *Durata jocului.* Durata unei reprize de baschet, care la seniori este de 20 de minute joc efectiv sau 32 de minute după ceas, trebuie redusă în felul următor :

— 4 reprize a 6 minute joc efectiv, sau a 9 minute după ceas pentru copii și pitici ;

— 4 reprize a 8 minute joc efectiv, sau a 12 minute după ceas pentru secunzi.

Intre reprizele 1—2 și 3—4 se va acorda o pauză de cîte un minut. iar între reprizele 2—3 o pauză de 10 minute.

La juniori durata jocului va fi aceeași ca la seniori.

Considerăm că timpul de joc este bine să fie astfel dozat deoarece în afară de efortul fizic depus de copii trebuie să se țină seama și de efortul cerebral provocat de dispută, care la baschet nu este de neglijat.

Cu restul timpilor de odihnă prevăzuți de regulament sîntem de acord.

5. *Penalizările.* Considerăm că este necesar să se acorde mai multă atenție factorilor tehnico-educativi, prevederile regulamentului de joc trebuind completate la copii cu sancțiuni care să servească acestui scop.

In legătură cu aceasta propunem următoarele : orice penalizare personală acordată, pe lîngă notarea greșelii personale, va fi însoțită și de marcarea ei cu un punct, la care se vor nota în plus aruncările libere transformate.

6. *Numărul jucătorilor.* S-a putut observa că la aceste categorii numărul jucătorilor admiși pe foaia de arbitraj — 12 — este prea mare.

Pentru copii ținta muncii de pregătire este jocul — amical sau oficial. Dar cînd. în fine, a început disputa, minutele trec și din cei 12 jucători numai 6 sau 8 — rareori 10 — sînt folosiți pe teren. Antrenorul, oricît ar dori să introducă în joc pe toți copiii pregătiți, nu o poate face. Situația tactică, valorile inegale ale jucătorilor, aprecierea cantității de efort depus de cei de pe teren și rezultatul (scorul) nu permit utilizarea celorlalți 4—6 jucători de pe bancă.

Deci, pe de o parte starea de nemulțumire ce se creează, iar pe de altă parte necesitatea de a lăsa copiii să participe la cît mai multe jocuri — indiferent de valoarea lor din acel moment — ne determină să propunem reducerea numărului de jucători la categoriile copii, pitici și secunzi de la 12 la 8 jucători, adică 5 pe teren și 3 înlocuitori.

Pentru a stimula preocuparea cluburilor, s-ar putea introduce obligativitatea de a avea echipe la fiecare categorie iar la categoria secunzi se vor impune două formații.

7. *Despre arbitri și antrenori.* Este cunoscută importanța arbitrajului în formarea jucătorului și deci rolul de seamă pe care îl au arbitrii în conducerea întîlnirilor copiilor.

In prezent, la delegări, se ține seama numai de faptul de a asigura numărul arbitrilor, adică să fie neapărat doi, de regulă dintre cei mai slabi. Cînd și cînd se întîmplă să se rătăcească la întîlnirile copiilor un arbitru bun (atent, corect, priceput).

In arbitraje trebuie impusă o atitudine uniformă, exigentă ; penalizările trebuie să fie acordate conform regulamentului indiferent de vîrsta jucătorului și să se utilizeze faultul tehnic, care a fost creat în baschet cu scop educativ. Este necesar a se înlătura atitudinea binevoitoare, contemplativă, pe care o au în prezent arbitrii față de situațiile de pe teren.

Este absolut necesar ca arbitrii să semnalizeze imediat hotărîrile luate și chiar să explice la începutul jocului sancțiunile dictate, pentru ca tinerii jucători să înțeleagă practic greșelile comise.

Cu privire la atitudinea antrenorilor avem de arătat următoarele :

In toată evoluția sa, regulamentul jocului a urmărit factorii educativi ca de exemplu : disciplina pe teren (a jucătorilor, a antrenorului, a conducătorilor și a spectatorilor), atitudinea jucătorilor față de arbitri și oficialii de joc, atitudinea jucătorilor față de adversari.

La ultima competiție a orașului București s-a permis antrenorilor să conducă

echipa în tot timpul jocului (sistem dispecer), schimbarea jucătorilor s-a făcut prin toate punctele terenului, jucătorii au comentat şi gesticulat la deciziile arbitrilor, echipamentul jucătorilor nu a fost corespunzător (neuniform, fără numere de ordine etc.), deci o sumă de elemente care sînt în contradicţie cu spiritul acestui joc şi care creează o atmosferă nedorită.

Antrenorii trebuie să pregătească jucătorii în aşa fel, încît să fie suficienţi timpii de odihnă permişi pentru a da indicaţiile necesare şi a nu mai interveni în timpul jocului, fapt care are drept rezultat enervarea jucătorilor şi a spectatorilor.

Prin exemplul personal antrenorii trebuie să ofere celor pe care îi antrenează pilda necesară pentru a forma sportivi astfel educaţi ca să ştie cum se cîştigă sau se pierde un joc, să poată discuta obiectiv cauzele unui succes sau a unei înfrîngeri, într-un cuvînt să se formeze deprinderea de a acţiona energic dar fără patimă.

8. *Organizarea competiţiilor.* Pentru competiţiile copiilor preconizăm disputarea jocurilor sistem turneu, de preferat în serii, spre a avea posibilitatea întîlnirilor în tur şi retur. Sistemul eliminatoriu poate fi folosit la competiţiile festive, care trebuie consumate într-un timp scurt.

Este de dorit ca în timpul desfăşurării unui campionat să se asigure una sau două competiţii eliminatorii, cupe festive, care vor constitui un stimulent pentru unele formaţii dezavantajate la începutul campionatului.

La fixarea timpului de desfăşurare a campionatului trebuie să se ţină seama de durata examenelor şi de vacanţele şcolare. Aceste campionate nu trebuie să se dispute în aceeaşi perioadă cu cele ale seniorilor. Este greşită programarea făcută astfel ca ultimele şi cele mai importante etape să ajungă în lunile mai-iunie.

Propunem ca pentru categoriile de care ne-am ocupat în acest articol să se folosească din plin lunile noiembrie, decembrie, ianuarie, februarie, martie şi aprilie, cînd sălile existente în şcoli nu sînt prea mult utilizate pentru competiţii. In plus, mai putem programa în lunile octombrie, noiembrie, aprilie, mai (în funcţie de starea timpului) jocuri pe teren în aer liber.

Pentru campionatele şi competiţiile festive e bine să se prevadă distincţii şi premii pentru echipele, jucătorii şi antrenorii care vor obţine rezultate bune la : aruncări din lovituri libere ; cel mai bun coşaveraj; cele mai puţine penalizări, sau şi pentru alte elemente ce vor putea fi indicate în regulamentul competiţiei respective.

★

Desigur că toate cele de mai sus nu se pot realiza fără sprijinul material al colectivelor.

Aspectul jucătorilor mici în echipamente neuniforme, fără numere şi semnul distinctiv al colectivului pe tricou, cu pantofi uzaţi sau cu picioarele desculţe, ne-a arătat dezinteresul celor din conducerea colectivelor. Este drept că acolo unde entuziasmul antrenorului animă şi pe alţii se găsesc soluţii, ca de exemplu în cazul „Şcolii sportive de elevi" (antrenor prof. V. Tibacu) care a prezentat 8 echipe corect echipate.

Oficialii şi conducătorii trebuie să ţină seama că din astfel de echipe şi de competiţii — ale celor mici — se vor crea jucători pentru echipele divizionare şi pentru reprezentativele naţionale.

Dorim ca din cele observate şi studiate de ceilalţi antrenori să se facă comunicări scrise cît mai multe, pentru ca astfel să reuşim să desfăşurăm în bune condiţii această activitate tînără : pregătirea din fragedă vîrstă la baschet.

Anton Manole
antrenor

PROBLEMA SPECIALIZĂRII ANTRENORILOR DE ATLETISM

Drept introducere îmi permit să precizez că prin cele expuse nu doresc de loc ca „specializarea antrenorilor" să devină un fel de lozincă rigid aplicată.

Cine răsfoieşte presa de specialitate va găsi uşor diferite probleme care au devenit „calul de bătaie" atît al teoreticienilor cît şi al practicienilor. De multe ori însă s-a exagerat şi desigur nu întotdeauna în folosul problemei respective. Acest lucru trebuie prevenit pentru a nu fi obligaţi, după ani de experienţă, să facem analize serioase ale greşelilor din trecut.

Atletismul este desigur — prin multitudinea probelor sale — sportul cel mai complex. Dobîndirea rezultatelor de valoare europeană şi mondială la o probă de atletism, aduce cu sine necesitatea de a cu-

noaște mai în adîncime problemele probei respective. Aceste probleme nu sînt complexe numai din punct de vedere al probei însăși ci și din punct de vedere al metodei de antrenament, al fiziologiei, al igienei și al psihologiei probei respective.

Toate acestea pretind antrenorului o pregătire deosebită în ceea ce privește atletismul în general și proba respectivă în special. Pregătirea are un caracter permanent, determinat de continua perfecționare a tehnicii și metodei de antrenament. Această perfecționare se desfășoară pe scară mondială, atletismul fiind aproape pretutindeni prezent ca sport de performanță. Aceasta înseamnă că antrenorul trebuie să fie „la zi" cu literatura de specialitate, acesteia adăugîndu-i-se filmul și fotografia, schimbul de experiență verbal sau în scris cu antrenorii din diferite țări și experiența proprie.

Dacă lucrurile stau așa, este evident că vor apare antrenori specializați pe probe sau pe grupe de probe.

Cred că putem considera că un antrenor este specialist la o anumită probă atunci cînd rezolvă temeinic și pe drumul cel mai scurt și eficace problemele de tehnică, de antrenament, de fiziologie, igienă și psihologie ale probei respective. In afară de acestea este și problema rezolvării „impasurilor" tehnice sau de pregătire ale sportivilor care caută să lucreze cu un specialist. Îndrăznesc să spun că este similar cazului omului bolnav care cere să-l consulte și să-l trateze un doctor de specialitate.

Antrenori pe cale de specializare încep să apară și la noi în țară. Cauzele care duc la aceasta sînt mai multe, toate reale, dar nu toate tocmai folositoare pentru dezvoltarea temeinică și sănătoasă a atletismului nostru.

Se pune întrebarea : trebuie să se specializeze toți antrenorii ? Desigur că nu. De altfel nivelul general al educației fizice și al formei organizatorice în ceea ce privește cadrele de specialitate nu permite încă acest lucru.

Atunci cine sînt aceia care se specializează și la ce probe anume ?

In primul rînd sînt antrenorii care provin din atleți cu activitate îndelungată și rodnică ; nu înseamnă însă că fiecare atlet poate să devină antrenor bun ! Aceștia se specializează în mod obișnuit în proba pe care au practicat-o. Pînă și decatloniștii se rezumă la una sau două probe și acestea sînt de obicei acelea pentru care au muncit cel mai mult, sau acelea care le-au adus satisfacția cea mai mare.

Alți antrenori se specializează la proba pe care „o simt" cel mai bine. (Deși exprimarea este cam neștiințifică totuși e profund reală). Dar aceștia sînt excepții ca și acei antrenori care se ocupă de o anumită probă pentru că au fost nevoiți de împrejurări sau furați de un succes momentan. Consider că numai atunci poți să devii cu adevărat specialist, dacă tu însuți ai practicat „mișcarea" respectivă. Cea mai bună dovadă în acest sens este titulatura — învechită poate — de „maestru", dată în trecut antrenorului. Maestrul de box sau de scrimă, maestrul de balet sau de acrobatică a fost întîi „activist", și nu unul din cei obișnuiți, ci foarte bun. Astăzi titlul de maestru se înlocuiește treptat cu cel de antrenor, nu numai pentru că este o denumire modernă a unei anumite meserii ci și pentru că astăzi experienței și priceperii personale se adaugă posibilitatea (și obligativitatea morală) de a urma cursuri, școli și facultăți pentru a asigura o bază științifică activității sale.

„Antrenorul specialist" al zilelor noastre provine tot din atletul probei respective, de obicei campionul și recordmanul probei sale. Astfel în Uniunea Sovietică — țară în care atletismul a realizat un progres cu adevărat nemaiîntîlnit — sînt printre miile de activiști și antrenori, cuprinși în ierarhia categoriilor respective, specialiști cu renume mondial : N. Ozolin, fost multicampion și recordman la săritura cu prăjina, este antrenor la sărituri, îndeosebi la săritura cu prăjina. V. Diacikov tot fost săritor cu prăjina, campion și recordman al U.R.S.S. se ocupă de sărituri, D. Markov — fost recordman la aruncarea greutății se ocupă de aruncări, îndeosebi de aruncarea greutății și a discului. I. Turova, fostă alergătoare pe 100 și 200 m plat, se ocupă de sprint. Și exemple ar mai fi destule, atît din Uniunea Sovietică, cît și din lumea întreagă. Astfel H. Birkenmeyer (R.D.G.) se ocupă de sprint și ștafetele respective cît și de 80 m garduri. Laszló Hires antrenor pentru fond este cunoscut și la noi în țară căci a alergat pe pista stadioanelor noastre.

Dar mai există un aspect al problemei antrenorilor specialiști și anume acel organizatoric. Enumerarea lipsurilor în acest sens poate că n-ar interesa pe cititor. Procedînd invers, adică dînd un exemplu pozitiv, poate că le vom da de gîndit celor competenți.

Asociaţia Dinamo are la secţia centrală antrenori angajaţi pe grupe de probe. La Tînărul Dinamovist, cei doi antrenori — Elias Baruch şi Benga Ion — se ocupă de toate probele. Totuşi există o împărţire practică : primul se ocupă de alergări şi mai mult de sărituri iar al doilea de alergări şi mai mult de aruncări.

Împărţirea aceasta „practică" a fost provocată de condiţiile de lucru. Este deosebit de greu, ca antrenor, să urmăreşti 10 atleţi (şi în cazul fericit cu acelaşi grad de pregătire) la 4—5 probe diferite, în aceeaşi după-amiază de antrenament. După noi aceasta *este* imposibil ! Cîţiva dintre atleţi vor fi sigur neglijaţi. Pe toţi nu poţi să-i „bagi în aceeaşi oală", căci respectarea vîrstei, sexului, gradului de pregătire fizică, stadiul tehnicii etc., sînt legi bine cunoscute. Aceste legi se impun cu atît mai puternic, cu cît antrenorul respectiv are o pregătire mai temeinică, o „mînă sau un ochi mai bun" — cum se zice — şi o conştiinciozitate pronunţată.

Cu cît se îmbunătăţeşte nivelul atleţilor cu atît este mai greu să adaugi centimetri şi să scazi secunde la performanţa lor. Poţi să lucrezi cu 8—10 atleţi în acelaşi timp ? Poate, la probele de alergări, dar la probele de îndemînare... mă îndoiesc.

Lucrurile stînd astfel este firesc ca şi la noi să apară antrenori specialişti. Şi aceasta trebuie să ne facă ca de pe acum să-i considerăm ca atare. Specialistul lucrează cu oameni deja selecţionaţi (indiferent dacă este începător sau avansat), are o perspectivă clară, n-are timp de pierdut şi implicit are şi o răspundere mai mare.

Specializarea unor antrenori trebuie privită numai dintr-un singur punct de vedere şi anume acela al necesităţii ridicării atletismului nostru la valoarea europeană şi mondială.

Ileana Medrea Căliman
antrenoare de atletism

PE MARGINEA ARTICOLULUI „JOCURILE DINAMICE FACTOR IMPORTANT ÎN PERFECŢIONAREA TEHNICII"

În numărul 3/1957 al revistei „Cultură Fizică şi Sport" am înregistrat cu satisfacţie apariţia unui articol ce interesează îndeaproape pe iubitorii sportului cu balonul oval : „Jocurile dinamice, factor important în perfecţionarea tehnicii" de Tudor Georgescu, antrenor de rugbi.

Am citit cu aviditate cele cîteva pagini bucurîndu-mă că în sfîrşit s-a găsit cineva care să atace această temă dificilă : perfecţionarea tehnicii prin practicarea jocurilor dinamice. Literatura noastră sportivă, mai ales în domeniul rugbiului, duce lipsă de astfel de lucrări.

La prima citire, articolul lasă impresia că tema a fost bine dezvoltată şi că deci constituie un real ajutor pentru antrenorii şi instructorii noştri de rugbi, prin faptul că pune la îndemîna celor interesaţi o serie de jocuri dinamice precum şi indicaţii preliminare în ceea ce priveşte importanţa acestora.

Autorul reuşeşte, în mare măsură, să redea modul în care jocurile dinamice contribuie la pregătirea unei echipe de rugbi (mai ales din punct de vedere fizic). Recitind însă titlul articolului am rămas cu impresia că titlul şi textul nu sînt în concordanţă.

Una din problemele vitale ale rugbiului nostru, perfecţionarea tehnicii, este mult prea sumar tratată (este ştiut că faţă de jucătorii străini, jucătorii noştri sînt mai bine pregătiţi fizic dar deficitar în ceea ce priveşte pregătirea tehnico-tactică). Din totalul de 19 jocuri descrise, doar 9 sînt acelea pe care însuşi antrenorul le consideră ca mijloc de perfecţionare a tehnicii. De asemenea, multe din elementele tehnice ale rugbiului nu sînt amintite, deci nici jocurile adecvate acestora. Este

vorba de : pasa prin încrucișare, loviturile de picior (a urma, așezate, căzute, etc.), placajul (amintit la jocul „crabii și crevețiі" ; ar fi fost interesant dacă s-ar fi dat un joc specific care să obișnuiască și să dea jucătorilor care se feresc sau nu știu să-l întrebuințeze, curajul executării lui), schimbările de picior și de direcție etc.

Găsesc că ar fi fost nimerită sistematizarea articolului și prin descrierea pentru fiecare element tehnic din rugbi a unor jocuri ce pot duce la perfecționarea lui.

O altă lipsă a articolului o constituie faptul că jocurile descrise sînt jocuri pe care le întrebuințează în pregătire echipele noastre de rugbi de mai bine de 15 ani. Nimeni nu contestă faptul că sînt încă foarte utile și că prezentarea lor sub această formă constituie un ajutor adus antrenorilor și instructorilor mai puțin pregătiți în această direcție. Pe lîngă aceasta ar fi fost însă de dorit ca articolul să aducă și jocuri noi, care să contribuie la ridicarea cu o treaptă mai sus a gradului de pregătire a jucătorilor noștri. In această privință autorul articolului ar fi putut consulta de exemplu cartea „Jocuri pentru copii și tineret" (Editura Tineretului 1956) din care se puteau adapta rugbiului diferite jocuri și mai ales broșura „Pedagogia rugbiului" de R. Poulain (broșură ce se găsește la Inspecția de rugbi C.C.F.S./C.M.).

Problema jocurilor dinamice în rugbi ar trebui, după părerea mea, privită sub două aspecte :

1) Mijloc de pregătire a sportivilor ce practică rugbiul.

2) Mijloc de educare și îndrumare a tineretului spre rugbi.

Punctul 1 poate fi axat de asemenea pe următoarele probleme :

a) Pentru jucătorii avansați, ca mijloc de pregătire generală (jocurile încadrate în prima parte a lecției de antrenament). Cu jucătorii avansați perfecționarea tehnicii se poate realiza prin exerciții mai complexe și mai pretențioase decît jocurile dinamice.

b) Pentru începători (mai ales pentru juniori și pitici), jocurile dinamice pot constitui chiar tema unei ședințe de antrenament. Jocurile — prin structura lor — fac mai accesibilă învățarea tehnicii decît exercițiile ce se efectuează cu cei avansați.

Punctul 2 trebuie să constituie un obiect de studiu pentru oamenii de specialitate, astfel încît să se poată alcătui jocuri dinamice cu elemente din rugbi, care să fie introduse în programa școlară contribuind prin aceasta la dezvoltarea gustului pentru rugbi și la familiarizarea cu acest joc a tineretului din școli.

Dacă s-ar putea realiza aceasta, consider că problema destul de grea a recrutării elementelor tinere pentru rugbi ar fi considerabil ușurată, dacă nu chiar rezolvată.

In încheiere, pot spune că deși are lipsuri, articolul constituie un aport adus documentării antrenorilor și instructorilor de rugbi și mai cu seamă un stimulent pentru oamenii noștri de specialitate, care pot considera acest articol ca o cărămidă de fundament peste care să clădească edificiul documentar de care duce lipsă rugbiul nostru.

Popa Nicolae
elev al școlii tehnice de antrenori Orașul Stalin

DE VORBĂ CU PIOTR DENISENKO

Marile competiții de atletism ale anului 1957, Jocurile sportive internaționale prietenești de la Moscova, Balcaniada de atletism desfășurată la Atena la sfîrșitul lunii august, cît și a X-a ediție a Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R., manifestație devenită tradițională în țara noastră, au făcut ca atleții și antrenorii să se pregătească din vreme în vederea obținerii unor noi și valoroase victorii.

Pregătirea atleților noștri a ridicat o serie de probleme ca: atingerea celei mai bune forme sportive la aceste competiții, precizări în ceea ce privește tehnica anumitor probe, lucrul antrenorilor cu componenții echipei, perspectivele atleților noștri la aceste concursuri etc.

In legătură cu aceste probleme, în cadrul unei convorbiri, cunoscutul atlet sovietic Piotr Denisenko, săritor cu prăjina, actualmente antrenor, care ne-a vizitat în această vară și pe care am avut prilejul să-l întîlnim pe Stadionul Tineretului cu ocazia desfășurării ultimei etape a campionatului republican pe echipe în calitate de spectator, — ne-a împărtășit din părerile sale.

Ce părere aveți despre pregătirea fizică și tehnică a săritorilor noștri cu prăjina?

— Examinarea rezultatelor primilor zece săritori cu prăjina din Romînia, obținute în ultimii ani, este cel mai bun răspuns la întrebarea dumneavoastră, deoarece rezultatele obținute sînt mai edificatoare decît toate raționamentele și ne vorbesc despre pregătirea tehnică și tactică.

Există o părere destul de răspîndită potrivit căreia pregătirea fizică și tehnica de executare a săriturii se găsesc într-o dependență destul de simplă: cu cît un sportiv este mai bine pregătit, cu atît stăpînește mai bine procedeele tehnice ale săriturii cu prăjina. Nu cunoaștem cazuri în care un sportiv fără viteză și forță ar fi executat o săritură corectă.

În ceea ce privește maturitatea sportivă săritorii cu prăjina romîni pot fi împărțiți în următoarele grupe, în funcție de rezultatele obținute: săritori pînă la 3,80 m, săritori de 3,80—4 m și cei care sar peste 4 metri.

Firește că trecerea în grupa superioară este posibilă în cadrul perfecționării tehnice permanente, pe baza îmbunătățirii pregătirii tehnice generale. La drept vorbind, pregătirea grupului fruntaș permite ca în viitorul apropiat rezultatul de 4,20 m să nu mai fie o cifră senzațională.

Ce este mai important pentru un săritor cu prăjina?

Pentru creșterea permanentă a rezultatelor sportive este important ca tehnica de executare a săriturii să fie la nivelul posibilităților fizice ale sportivului.

În practica antrenamentului este important faptul că la un moment dat lipsește ori „șchioapătă" tehnica sau pregătirea fizică. Deseori auzim spunîndu-se: „poate dar nu știe" — adică tehnica de executare este întrucîtva în urma pregătirii fizice dobîndite. De pildă, mulți săritori nu știu să folosească din plin viteza pe care o au. În acest caz și în altele asemănătoare se poate vorbi despre prioritatea tehnicii asupra pregătirii fizice.

Ce lipsuri au săritorii noștri?

— Grupul fruntaș al săritorilor romîni este destul de „pestriț" în ceea ce privește virsta, pregătirea fizică și tehnica și de aceea nu se pot face decît aprecieri foarte generale. După părerea mea:

a) cei mai mulți săritori romîni prezintă deficiențe în ceea ce privește probele de viteză și — ca o consecință — au elanul scurt; din aceeași cauză le lipsește ritmul constant al elanului și accelerarea necesară premergătoare împingerii;

b) numeroase greșeli se produc în momentul împingerii și al trecerii în atîrnat, ca urmare a reprezentării neclare a succesiunii de executare a acțiunilor necesare.

Care dintre elementele tehnicii săriturii cu prăjina este mai important?

— Cea mai dificilă este trecerea lină din elanul rapid în atîrnat pe prăjină și de aceea considerăm că elementul împingerii, bătăii și al „intrării" pe prăjină este cel mai important. Dar această preferință este foarte convențională deoarece la săritura cu prăjina nu există elemente „neimportante".

Care este „secretul" realizării formei sportive ?

— Cred că orice sportiv are „secretul" său în obținerea formei sportive, care constă în „absolvirea unui anumit curs de pregătire" în vederea marilor concursuri.

Unii săritori cu prăjina încearcă să atingă forma sportivă — cea mai înaltă capacitate de lucru — prin următorul procedeu : după antrenamentele de iarnă și de primăvară bine efectuate, în care timp au muncit sistematic și bine orientat, ei măresc viteza de parcurgere a porțiunilor de 30—40 m pînă la „plafon", adaptînd concomitent toate mișcările legate de prăjină la această viteză. Bineînțeles că în acest scop cîteva ședințe de antrenament sînt rezervate exclusiv săriturilor cu elan complet.

Este de la sine înțeles că indicii obiectivi ai formei sportive vor fi rezultatele înalte obținute la antrenamente.

Cum vă explicați performanța lui Gutowski ?

— La o vîrstă foarte fragedă Gutowski a întrevăzut posibilitățile sale pentru săritura cu prăjina și printr-un antrenament bine orientat a parcurs foarte repede toate treptele evoluției unui sportiv, de la începător la recordman mondial. În momentul de față el îmbină în modul cel mai fericit (din punctul de vedere al săriturii cu prăjina) calitățile naturale cu posibilitatea dezvoltării lor.

Este el oare un fenomen ?

— După mine, noțiunea de fenomen oglindește nu atît calități omenești superioare, cît o deviere de la omul normal. De aceea, a atribui lui Gutowski calificativul de fenomen poate să nu fie tocmai exact. Rezultatul lui este tot atît de fenomenal pe cît au fost fenomenale rezultatele obținute de Nurmi, Owens, Kuț, Zatopek. Dumbadze. În ceea ce privește multilateralitatea, el este atît de multilateral încît... a stabilit un nou record mondial. Deci comentariile sînt de prisos.

De la ce vîrstă credeți că se poate începe pregătirea pentru proba de săritură cu prăjina ?

— Vîrsta nu determină întotdeauna dezvoltarea fizică a copilului însă, în general, mă fixez la zece ani.

Ce pregătire prealabilă trebuie să aibă un săritor cu prăjina ?

— Pregătirea unui tînăr atlet trebuie să cuprindă :

a) dezvoltarea fizică și întărirea sănătății (dezvoltarea armonioasă a musculaturii întregului corp, întărirea și îmbunătățirea lucrului organelor și sistemelor) ;

b) dezvoltarea aptitudinii de a executa rapid mișcările (această calitate trebuie dezvoltată tocmai la această vîrstă în primul rînd prin alergarea pe distanțe scurte și jocuri sportive) ;

c) însușirea obligatorie a tehnicii principalelor probe atletice ;

d) alegerea a 2—3 probe atletice (inclusiv săritura cu prăjina) pentru însușirea aprofundată a tehnicii, în legătură cu specializarea posibilă în viitor.

Pregătirea tinerilor atleți se planifică pentru cîțiva ani.

★

În ceea ce privește pronosticurile pentru atleții noștri, a rămas ca însăși întrecerile din cadrul concursurilor respective să-și spună cuvîntul.

Despre munca antrenorilor și a specialiștilor noștri Piotr Denisenko și-a exprimat părerea că merge pe drumul cel bun, iar rezultatele obținute nu sînt altceva decît rezultatul colaborării în muncă a antrenorilor și sportivilor.

Elena Costică

DESPRE SITUAȚIA RUGBIULUI PE PLAN INTERNAȚIONAL

Au trecut mai bine de 100 de ani de la nașterea jocului de rugbi. Deși se joacă azi în cel puțin 33 de țări diferite și este unul din jocurile cele mai interesante, cele mai complete, rugbiul nu a devenit pînă azi un joc cu adevărat răspîndit în lume, atunci cînd alte jocuri mai puțin complete și considerabil mai tinere, cum ar fi baschetul, voleiul sau handbalul de exemplu, s-au răspîndit larg în aproape toate țările. Pentru a găsi explicația acestui fapt trebuie să facem o scurtă incursiune în istoricul dezvoltării jocului de rugbi.

Jocul de rugbi este de origine populară ca și fotbalul. Numai că spre deosebire de fotbal, rugbiul a rămas în mare măsură un sport al școlilor exclusiviste ale burgheziei engleze care și-a însușit în acest fel un joc țărănesc al evului mediu, avînd însă și meritul de a-i fi păstrat continuitatea. De aci rugbiul s-a răspîndit pe toate insulele bri-

tanice şi prin intermediul emigranţilor britanici a ajuns şi în coloniile şi dominioanele britanice. În a doua parte a secolului trecut rugbiul a devenit un joc care atrăgea în aceste ţări un număr destul de important de spectatori.

Spre sfîrşitul secolului trecut şi începutul acestui secol, o serie de studenţi străini care au studiat în Marea Britanie au difuzat apoi rugbiul şi în ţările lor. În acest fel rugbiul s-a răspîndit la începutul acestui secol în Franţa, Rusia, Romînia, Japonia, S.U.A., Argentina etc. Însă din lipsa unei emulaţii internaţionale, spre deosebire de alte jocuri, rugbiul nu a ajuns totuşi la popularitatea, de exemplu, a fotbalului. Această lipsă relativă a întîlnirilor internaţionale de rugbi se datoreşte în mare măsură britanicilor înşişi, unde există, în anumite cercuri, o concepţie proprie despre acest joc, care pare să nu fie favorabilă răspîndirii lui în alte ţări.

În această situaţie pare firesc ca unele cercuri rugbistice britanice să privească fără prea mult entuziasm răspîndirea jocului „lor" în alte ţări şi continente, lucru care apoi s-a realizat totuşi fără măcar ca britanicii să contribuie voit la această răspîndire.

Rugbiul francez are o situaţie specifică faţă de cel britanic. În Franţa rugbiul s-a dezvoltat la un nivel relativ înalt şi situaţia geografică, economică şi politică a Franţei a avut ca rezultat luarea de legături pe plan rugbistic cu echipele britanice. Aceasta a avut ca urmare admiterea Franţei la un moment dat în turneul tradiţional anual al echipelor britanice, ca a cincea naţiune, pe lîngă Anglia, Scoţia, Ţara Galilor şi Irlanda, fără însă a admite pe rugbiştii francezi în Uniunea de rugbi, care conduce acest sport în cele patru ţări britanice cît şi în Africa de Sud, Australia, Canada, Noua Zeelandă şi Insulele Fidji.

În această situaţie rugbiştii francezi erau expuşi ca oricînd să întrerupă legăturile lor cu echipele britanice ceea ce pe plan internaţional echivala cu izolarea lor, deoarece în alte ţări nu se practica măcar un rugbi de valoare apropiată cu cel francez. Or această ameninţare de întrerupere a legăturilor dintre echipele franceze şi britanice nu era numai pur platonică, întrucît federaţiile britanice au pus o serie de condiţii Federaţiei franceze pentru păstrarea unei colaborări.

Pentru a nu se afla în totală dependenţă faţă de rugbiul britanic, reprezentanţii rugbiului francez au fost aceia care au iniţiat organizarea unei federaţii internaţionale de rugbi (F.I.R.A.). Această federaţie însă nu a fost nici pînă astăzi recunoscută de Uniunea de Rugbi (International Rugby Union) şi nici măcar toate ţările în care se practică rugbiul nu sînt încă membre ale F.I.R.A. Astfel lipsesc din F.I.R.A. destul de numeroase ţări neeuropene, cu rugbi relativ dezvoltat, ca Argentina, Chile, Brazilia, S.U.A., Japonia etc. Una din sarcinile conducătorilor F.I.R.A., între care se află şi un reprezentant al ţării noastre, ar fi deci de a atrage toate aceste ţări în care se joacă rugbi în federaţia internaţională, dînd acestei federaţii un adevărat caracter internaţional.

Această situaţie sugerează o paralelă foarte interesantă cu istoricul dezvoltării fotbalului pe plan internaţional. Şi fotbalul s-a dezvoltat pe plan internaţional la începutul acestui secol, creîndu-şi un organism internaţional (F.I.F.A.) din care federaţiile britanice nu făceau parte. De abia în anul 1924 fotbalul extrabritanic a ajuns la o dezvoltare atît de largă încît nici britanicii nu au putut să se mai menţină într-o izolare hotărîtă de ei înşişi, aderînd pînă la urmă la principiile care stau la baza Federaţiei internaţionale de fotbal, devenind membri ai acesteia. Este posibil ca rugbiul să urmeze şi el o cale asemănătoare de dezvoltare şi, pînă la urmă, dezvoltarea rugbiului în multe ţări ale lumii să aducă într-o bună zi — nu prea îndepărtată — reunirea tuturor rugbiştilor lumii într-o singură organizaţie mondială. O contribuţie pozitivă la apropierea acestei zile o reprezintă şi dezvoltarea acestui joc în ţara noastră şi în ţările vecine şi prietene. Este în interesul rugbiului mondial ca în această regiune a Europei, în ţara noastră şi în ţările vecine să existe un centru al jocului de rugbi de importanţă mondială, care să reprezinte o contribuţie serioasă la transformarea rugbiului într-un adevărat joc internaţional şi care să promoveze pe căile sale proprii legăturile de prietenie între toate popoarele.

În prezent multe semne arată că ne aflăm pe drumul bun spre acest obiectiv. Dezvoltarea rugbiului în ţările vecine, intensificarea legăturilor între rugbiştii romîni şi cei din Franţa, Marea Britanie şi alte ţări, precum şi creşterea simţitoare a valorii echipelor de rugbi romîneşti contribuie la dezvoltarea rugbiului în mişcarea sportivă internaţională, în care tocmai rugbiul ţării noastre are de jucat un rol din ce în ce mai important.

Egon Horn

O NOUĂ TABELĂ DE PUNCTAJ

S-au scurs mulți ani, cîteva decade, de cînd — pentru a se pune la dispoziția atletismului un mijloc rațional de stabilire a clasamentului în decatlon — au fost întocmite primele tabele de cotare a performanțelor. Tabelele acestea, cunoscute sub denumirea generică de tabele de punctaj (etalonul adoptat fiind punctul) au avut la început un scop restrîns: ele trebuiau să servească exclusiv la stabilirea clasamentului în probele atletice combinate. Ulterior, paralel cu creșterea performanțelor sportive și a interesului față de acest fel de realizări, tabelelor de cotare li s-au dat o nouă întrebuințare, anume aceea de a servi ca mijloc de comparare a valorii diferitelor rezultate sportive. După cîte observăm, se pare că această nouă întrebuințare prevalează asupra celei vechi, cel puțin în ceea ce privește frecvența apelării la tabelele de cotare. Lărgirea sferei de aplicare a tabelelor de punctaj a dus la alcătuirea unor tabele din ce în ce mai cuprinzătoare ca număr de probe și mai extinse în ceea ce privește gama de performanțe la care se referă.

Dar performanțele nu stau pe loc. Deși posibilitățile fizice omenești nu sînt infinite, este totuși sigur că limitele lor rămîn necunoscute: ele pot fi cel mult prevăzute pentru epoci apropiate. Tocmai din acest motiv tabelele „se învechesc"; limitele stabilite pentru viitorul apropiat sînt atinse sau depășite, cotările — datorită salturilor valorice în unele probe — nu mai corespund stadiului de dezvoltare a performanțelor la un moment dat și, ca atare, se pune problema unor noi tabele, mai juste, mai apropiate de realitatea concretă a performanțelor.

Interesul manifestat față de aceste tabele poate fi ușor dedus din numărul mare de lucrări de acest fel apărute pînă în prezent. Există acum tabele — pentru diferite sporturi — nu numai pentru cotarea performanțelor obținute de adulți, dar și pentru cele obținute de tineret și copii. Dar de ce atît interes pentru tabelele de cotare a rezultatelor sportive? Apreciem că, datorită faptului că ele permit compararea performanțelor, pot servi — bineînțeles pînă la un anumit punct — la stabilirea valorii fizice a individului. Ca atare, ele deservesc sau pot deservi și o anumită funcție educativă pe care nu trebuie să o subapreciem.

Ultima tabelă apărută — chiar în cursul anului curent — se datorește lui Jean Letessier și poartă titlul „Tabelă de cotare a performanțelor sportive" (Editată de „Education Physique et Sport" — Paris). Această tabelă reflectă preocupările, caracteristice educatorilor francezi, de a crea și a dispune de un mijloc de stabilire a valorii fizice individuale, chiar dacă aceasta se realizează numai parțial. Lucrurile nu sînt noi: în anul 1911, Georges Hébert, creatorul metodei naturale de educație fizică, a stabilit, cu același scop, primele tabele de cotare a performanțelor — este drept, foarte simple, ca orice operă de deschidere a unui nou drum. Tabelele lui Hébert cuprindeau cotarea nu numai a performanțelor atletice (marș, alergări, sărituri și aruncări) ci și a rezultatelor obținute la înot, ridicarea halterelor, aruncarea la țintă, cățărarea pe frînghie, tîrîș pe patru labe. (A se vedea: Georges Hébert — Le Code de la Force, ed. V, Paris, 1941).

Fidel aceleiași concepții (prefața lui Henri Talbot o exprimă în mod net) Letessier întocmește o nouă tabelă, cu aspect modern și pe măsura cerințelor actuale. Scopul acestei tabele ni-l mărturisește chiar Letessier în introducerea lucrării. Profesor de educație fizică, autorul vede în tabelă „un instrument în serviciul educației fizice și al sportului, rolul său fiind de a unifica și de a clarifica procedeele de apreciere a performanțelor, de a ușura evaluarea progresului îndeplinit de un individ sau de un grup în una sau mai multe probe".

Tipărită în condiții grafice ireproșabile, tabela cuprinde o gamă largă de performanțe, începînd de la rezultatele realizabile de copii și extinzîndu-se pînă la performanțele scontate în viitor de către marii campioni. Ea se adresează tuturor vîrstelor și categoriilor posibile: copii, adolescenți, atleți, bărbați sau femei. Scara de cotare stabilită de autor „permite o etalonare unică, independentă de orice considerație de vîrstă sau sex".

Această tabelă ne aduce cîteva lucruri noi și în oarecare măsură neobișnuite pentru noi, dar justificate de scopul pe care îl urmărește.

O primă caracteristică : scara de cotare este cuprinsă între 0 şi 500 puncte, apreciată de autor ca fiind suficientă pentru o punctare satisfăcătoare, ca precizie, a rezultatelor sportive (potrivit scopului propus de autor). Dacă aceasta este, ca să spunem aşa, o caracteristică de structură — datorită calculului matematic — care nu poate fi considerată neobişnuită, nu putem spune acelaşi lucru de alte caracteristici, de astă dată de concepţie, care derivă chiar din rolul atribuit de autor acestei tabele. Cunoscînd rolul tabelei, nu ne vor mai surprinde nici numărul mare şi variat de probe şi nici faptul că pentru unele probe aprecierea începe numai de la o anumită cotă.

Enumerarea probelor este instructivă. Iată care sînt acestea :

Alergări : 30, 40, 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 800, 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 şi 10000 m plat ; 80, 110 şi 400 m garduri ; **Sărituri :** înălţime, lungime, prăjină şi triplu salt. **Aruncări :** disc (2—1,5—1 kg), greutate (7,257—6—5—4—3 kg), suliţă, ciocan, minge (100 g), suliţa de 600 g fiind apreciată pe tabela discului de 1 kg ; **Înot :** 50 şi 100 m ; **Cătărare :** 6 m.

Unele probe nu acoperă întreaga tabelă de cotare, ci sînt punctate numai pe întinderea folosirii lor obişnuite. Astfel, de exemplu, proba de 10000 m plat este cotată numai în intervalul 500—301 puncte (28:13—41:40 minute) ; greutatea de 4 kg în intervalul 425—78 puncte (17,37—3,00 m) ; 80 m garduri în intervalul 425—252 puncte (10.26—16.56 secunde). Cotarea performanţelor din unele probe numai în anumite zone ale tabelei, deşi ni se pare „ciudată", este totuşi logică. Nu are nici un rost să comparăm, de exemplu, recordul lui Kuţ la 10000 m plat cu al lui Gastl la 80 m garduri, deoarece deţinătorii celor două recorduri mondiale fac parte din grupe de sex diferite. De asemenea, faptul că aprecierea performanţelor la 10000 m (probă pentru adulţi) se opreşte la cota 301 puncte, în timp ce 30 m plat sau înălţimea şi lungimea merg pînă la 3 puncte nu trebuie să ne surprindă, deoarece performanţele mărunte de la ultimele probe se adresează şi copiilor, nu numai adulţilor. De altfel, partea interesantă şi care relevă o concepţie nouă în alcătuirea tabelei, constă chiar în aceea că ne dă posibilitatea să urmărim progresul individului odată cu creşterea, şi cu maturizarea lui.

O analiză a justeţei cu care sînt cotate diferitele performanţe nu ne este posibilă — la ora actuală — întrucît necesită un studiu de fond al problemei şi nu numai o prezentare a concepţiei şi a principiilor care au stat la baza alcătuirii acestei tabele. Sperăm că în viitor, care dorim să nu fie prea îndepărtat, o apreciere a tabelei profesorului Letessier va deveni posibilă şi din acest ultim punct de vedere.

E. L. Bran

„HANDBAL PE TEREN REDUS" de Gabriel Zugrăvescu

Creşterea numărului echipelor şi jucătorilor şi lărgirea în ultimii ani a activităţii competiţionale la handbalul pe teren redus, au creat necesitatea apariţiei unei lucrări care să îndrume pe antrenori, instructori şi jucători în procesul de pregătire. Din acest motiv trebuie salutată cu căldură apariţia acestei lucrări, prima de acest gen în literatura noastră de specialitate, lucrare apărută tocmai în momentul în care, prin angrenarea echipelor şcolare şi de juniori în competiţii de handbal pe teren redus, s-au pus bazele de masă, care vor asigura în viitor creşterea numărului handbaliştilor de performanţă.

Ţinînd seama de obiectivele colegiului central de antrenori de handbal autorul prezintă handbalul pe teren redus ca un mijloc de pregătire al jucătorilor pentru handbalul de cîmp, lucru confirmat de altfel şi de practica din acest an.

În continuare, lucrarea arată modul cum se joacă handbal pe teren redus, cititorul făcînd cunoştinţă cu principalele reguli ale jocului.

Capitolul următor tratează pregătirea jucătorilor. Autorul se străduieşte să concentreze într-un număr relativ redus de pagini, nu din vina lui, un material vast, renunţînd la unele probleme de amănunt, — e drept importante pentru jucătorii de performanţă — dar prezentînd tot ce este esenţial pentru ca două echipe să joace handbal în mod corespunzător sub aspect calitativ.

În tratarea problemelor de pregătire fizică, tehnică şi tactică se observă cum autorul îmbină cunoştinţele teoretice cu o bogată experienţă practică de jucător internaţional şi

antrenor, ceea ce constituie, după părerea noastră, un element care ridică valoarea lucrării.

Numărul mic de pagini îl oprește pe autor să trateze pe larg problemele de ordin metodic, care sînt amintite totuși la fiecare capitol în parte. Probabil că la o viitoare ediție, pe care noi o dorim cît mai curînd, lucrarea va fi întregită, lucru cerut de altfel de însuși ritmul rapid de dezvoltare și răspîndire a acestui joc sportiv, ca și de caracterul din ce în ce mai accentuat de sport de sine stătător pe care îl capătă și la noi handbalul pe teren redus.

Recomandăm cu căldură studierea acestei lucrări originale de către toți cei ce au tangență cu handbalul. Profesorilor de educație fizică, antrenorilor, instructorilor și jucătorilor lucrarea le va servi ca un îndreptar, care le va orienta munca de instruire pe o cale modernă.

Ioan Kunst

„GIMNASTICĂ ACROBATICĂ" de N. Băiașu

„Gimnastica acrobatică" este prima lucrare tehnică de specialitate originală, apărută după 23 August 1944 în țara noastră. Prin publicarea acestei lucrări „Editura Tineretului — Secția Cultură Fizică și Sport" fixează începutul unei inițiative valoroase în ceea ce privește tipărirea lucrărilor originale în domeniul gimnasticii.

„Gimnastica acrobatică" de prof. N. Băiașu apare într-o perioadă de plin avînt și succese ale gimnasticii noastre, perioadă în care datorită condițiilor de continuă dezvoltare a gimnasticii în masele largi ale tineretului, acrobatica a devenit o ramură de sine stătătoare cu categorii de clasificare sportivă.

Cartea prof. N. Băiașu îmbogățește tezaurul literaturii sportive autohtone cu o lucrare valoroasă și de actualitate, ce concentrează în paginile ei o îndelungată experiență pedagogică de lector universitar și de antrenor de gimnastică.

Folosind o bibliografie bogată și modernă, autorul își expune experiența personală în lumina celor mai avansate idei în domeniul acrobaticii.

La început este prezentat un scurt istoric al acrobaticii, istoric care se referă la perioada dintre anul 2000 înaintea erei noastre pînă în prezent.

Autorul face considerații generale asupra acrobaticii din următoarele puncte de vedere: locul gimnasticii acrobatice în educația fizică; influența exercițiilor acrobatice asupra organismului; însușirea exercițiilor acrobatice în funcție de vîrstă; locul exercițiilor acrobatice în diverse lecții de educație fizică; calitățile pe care le dezvoltă practicarea acrobaticii; utilitatea acrobaticii în alte ramuri de sport etc.

În „clasificarea elementelor acrobatice" autorul, ținînd seama de caracteristicile anumitor mișcări, împarte exercițiile acrobatice în două mari categorii: statice și dinamice. În categoria exercițiilor statice sînt clasate pozițiile menținute, care reclamă o stare de echilbru (cumpăna, stînd pe cap etc.) și poziții le corpului care cer o mare mobilitate (podul, sfoara etc.). În categoria elementelor dinamice sînt clasate, în ordine metodică, rostogolirile, răsturnările, salturile și mișcările de ridicare prin îndreptare.

În continuare, elementele acrobatice — statice și dinamice — sînt împărțite: în elemente libere și la aparate; în individuale, pe perechi și în grup (de trei, patru etc.).

În capitolul despre „Aparate și materiale ajutătoare pentru gimnastica acrobatică" autorul descrie forma, dimensiunile, modul de confecționare, utilizare și îngrijire a lor.

Descrierea mișcărilor și a exercițiilor este însoțită de schițe. În același timp se dau și indicații cu privire la măsurile igienice ce trebuie respectate în timpul lecțiilor și antrenamentelor de gimnastică acrobatică.

Esența lucrării este cuprinsă în următoarele trei părți ale ei: „Indicații tehnice și metodice pentru elementele acrobatice de bază"; „Combinații de elemente acrobatice"; „Jocuri cu caracter acrobatic".

Pe o întindere de 168 de pagini sînt descrise 95 de mișcări acrobatice de bază, 60 combinații acrobatice, 28 jocuri cu caracter acrobatic și un bogat material de mișcări ajutătoare.

Se dau indicaţii tehnice şi metodice pentu fiecare mişcare acrobatică, combinaţie şi joc. Cele 265 schiţe, care ilustrează textul, exprimă sugestiv felul în care se efectuează diferitele mişcări şi combinaţii, modul de a acorda ajutor şi asigurare la elementele acrobatice dificile precum şi momentele dinamice din desfăşurarea anumitor jocuri cu caracter acrobatic.

Materialul bogat, sistematizat cu măiestrie şi pricepere şi scris clar, foloseşte nu numai profesorilor şi elevilor din învăţământul de toate gradele — care utilizînd manualul pot trece cu ajutorul lui la practicarea metodică a acestui sport interesant, folositor şi spectaculos — dar şi antrenorilor de specialitate şi gimnaştilor de toate categoriile.

Gimnaştii şi gimnastele de categorii superioare găsesc în acest manual un bagaj variat de elemente şi combinaţii acrobatice, utilizabile cu mult succes în combinaţiile liber alese la sol.

Introducerea în exerciţii liber alese la sol a unor elemente acrobatice dificile, care încă nu figurează în combinaţiile la sol ale gimnaştilor fruntaşi din ţara noastră, pot aduce o îmbunătăţire a conţinutului acestor exerciţii.

Aşteptăm cu interes publicarea manualului despre „Sărituri în gimnastică" de acelaşi autor, lucrare care ca şi „Gimnastica acrobatică" se întemeiază pe o îndelungată experienţă practică a autorului şi care, va lămuri multe probleme cu privire la săriturile în gimnastică.

P. D.

KULTURA FIZYCZNA nr. 11/1956 — VARŞOVIA

Partea metodico-ştiinţifică. „Despre influenţa practicării halterelor şi a luptelor asupra constituţiei corpului" de Romana Kurniewicz — Witczakowa ; „Problema criteriilor de apreciere a aptitudinilor fizice în şcolile superioare de educaţie fizică" de Stanislaw Panek ; „Acţiunea de protecţie a fosforanţilor asupra fosfagenului" de Boleslaw Dziedzic ; „Cercetări bibliografice asupra sportului în Polonia" de Anna Monka.

Din experienţa sovietică şi a ţărilor de democraţie populară. „Despre o specializare sportivă timpurie la baschet" de I. N. Preobrazenski, J. F. Buljin ; „Elasticitatea şi dezvoltarea ei" de D. M. Ioseliani.

Diverse. „Despre reforma sistemului de educare la şcolile superioare de educaţie fizică" de Waclaw Gniewkowski ; „Pentru rezultate mai bune în munca şcolilor superioare de educaţie fizică" de Franciszek Laurentowski ; „Cîteva observaţii pe tema creşterii cadrelor de învăţători-educatori fizici" de Tadeusz Lazar ; „Patinajul artistic şi perspectivele sale" de Barbara Laniewska — Gutowska.

Revista publicaţiilor.

Cronica.

KULTURA FIZYCZNA nr. 12/1956 — VARŞOVIA

— 50 de ani de la apariţia revistei „Ruch". (Revista poloneză bilunară de cultură fizică „Ruch" şi-a început apariţia în 1906 sub redacţia unui cunoscut medic, Kozlowski, neobosit activist în domeniul culturii fizice. Revista şi-a încetat apariţia în 1915, însă materialul pe care-l cuprinde, constituie şi azi baza organizării culturii fizice în Polonia) de Anna Monka ; „10 ani de la reactivizarea Academiei de educaţie fizică în Polonia. (Date statistice cu privire la reconstruirea academiei după război şi activitatea ei pînă în 1956)" de Waclaw Gniewkowski.

Partea metodico-ştiinţifică. „Din problemele antrenamentului schiorului fondist" de Grzegorz Mlodzikowski ; „Din experienţa activităţii în şcoala sportivă de patinaj artistic" de Barbara Laniewska — Gutowska.

Tribuna medicului sportiv. „Influenţa practicării sportului asupra măririi rezistenţei organismului la piloţi" de Waclaw Kornaszewski ; „Suporturi de pînză pentru exerciţii în cadă. (Articolul descrie modul de confecţionare al unor suporturi care pot fi agăţate de marginea băii şi de care se sprijină pacientul în timpul practicării gimnasticii curative în apă)" de Danuta Zyczynska-Zdanska.

Din experienţa U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară. „Despre metodica unui antrenament „simetric" (Teoria i Praktika nr. 11/1955) de A. Pocelujev.

Diverse. „Mateusz Zdarsky (100 ani de la naştere)" de G. Mlodzikowski ; „Cîteva date cu privire la istoricul probelor alpine ale schiului sportiv" de St. Ziobrzynski ; „Cifolordozometrul — aparat simplu pentru constatarea deviaţiilor coloanei vertebrale" de U. Wolanski.

KULTURA FIZYCZNA nr. 1/1957 — VARŞOVIA

Partea metodico-ştiinţifică. „Planul de învăţare a schiului la şes şi la munte" de Z. Bielczyk, B. Haczkiewicz, G. Mlodzikowski, St. Ziobrzynski : „Cercetări cu privire la stabilirea funcţională la patinatorii artistici, în condiţii normale de antrenament" (tradus din limba rusă) de W. Starosta partea I ; „Tirul cu arma de calibru redus în poziţia picioare" de A. Matuszak ; „Din experienţele educaţiei fizice a orbilor" de J. Dziedzic.

Diverse. Discuţii asupra unor probleme din articolul lui A. Wohl „Cu privire la aşa-zisul amatorism de stat" de B. Ryba ; „Consideraţii pe tema asimetriei construcţiei corpului în legătură cu asimetria funcţiunii extremităţilor" de N. Wolanski.

Revista publicaţiilor.

Cronica.

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURI nr. 3/1957 — MOSCOVA

— Să îmbunătăţim munca educativă.

Instruire-metodică. N. K. Popov : „Gimnaştii sovietici la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice" ; V. I. Molceanova : „Din experienţa muncii de agitaţie şi propagandă a colectivului sportiv al Institutului pedagogic din Riga" ; M. A. Agranovski : „Etapa de tranziţie în antrenamentul de schi".

Lucrări de cercetări ştiinţifice. T. A. Tretilova : „În legătură cu metodica de cercetare a vitezei de reacţie la scrimeri" ; L. I. Evghenieva : „În legătură cu problema fundamentării fiziologice a învăţării exerciţiilor de gimnastică" ; A. A. Asknazii : „Evoluţia proceselor nervoase fundamentale în timpul executării exerciţiilor fizice".

Educaţia fizică a elevilor. Z. I. Kuznetova : „Despre organizarea elevilor în cadrul lecţiei de educaţie fizică aplicînd metoda lucrului individual" ; N. N. Şepovalnikov : „Cultura fizică în şcolile pentru copiii orbi" ; A. A. Kuznetov : „Despre organizarea colectivului sportiv în şcoala sătească".

Tribuna cititorului. A. D. Meşcereakov : „Cu privire la problema ridicării măiestriei sportive şi a specializării sportive timpurii a elevilor din şcolile de cultură fizică" ; P. D. Voitik : „O sută de ani de la naşterea lui V. S. Pirusski" (1857—1932).

Critică şi bibliografie. E. V. Avsenev : „O carte necesară".

Consultaţii. A. I. Otradnov : „Să folosim mai bine sala de sport obişnuită pentru lecţiile şi antrenamentele de box".

Sportul peste hotare. R. E. Motileanskaia şi Z. G. Romanova : „Consfătuirea internaţională cu privire la problemele sportului pentru juniori".

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURI nr. 4/1957 — MOSCOVA

„Mai multă atenţie odihnei oamenilor muncii" ; S. S. Şcerbakov : „Analiza şi caracterizarea evoluţiei boxerilor sovietici la Melbourne" ; A. I. Kistiakovski : „Unele particularităţi ale jocului celor mai bune echipe de polo pe apă în cadrul celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice".

Instruire-metodică. S. M. Nekrasov : „Munca săritorului pentru perfecţionarea tehnicii intrării în apă" ; V. D. Maximov : „Particularităţile predării gimnasticii în institutele de cultură fizică" ; E. S. Mahova, M. A. Fedorova : „Despre ridicarea calificării profesorilor de educaţie fizică".

Lucrări de cercetări ştiinţifice. E. I. Riabuha : „Datele oscilografice ale adolescenţilor care practică înotul sportiv" ; V. A. Makarov : „Modificările circulaţiei în arterele mici şi în capilare în timpul eforturilor fizice sportive".

Educaţia fizică a elevilor. N. I. Bulgakova : „Despre activitatea şcolilor sportive de înot pentru copiii din Moscova" ; A. H. Gusalov : „Taberele sportive pentru întărirea sănătăţii studenţilor" ; I. V. Levkov : „Din experienţa muncii de educaţie a sportivilor elevi".

Critică şi bibliografie. M. M. Moiseenko : „Despre lipsurile unui manual".

Sportul peste hotare. V. K. Gradopolov : „Analiza evoluţiei boxerilor străini la Jocurile Olimpice de la Melbourne" ; Jan Stender : „Despre unele particularităţi ale antrenamentului de înot pentru femei" ; „Şcolile sportive de copii şi juniori în Republica Democrată Germană".

Cronica. „Plenara Consiliului ştiinţifico-metodic" ; „Pe marginea articolului lui A. I. Ivanov" — „Rolul amiralului P. S. Nahimov în educaţia fizică a marinarilor flotei ruse" ; „Disertaţii susţinute".

Consultaţii. V. I. Valmiski : „Serbări sportive în colectiv".

I. P. 2, c. 2560

ARUNCĂTOAREA DE DISC LUKACS PARASCHIVA

Prin performanţele ei de pînă acum, Paraschiva Lukacs este a doua aruncătoare de disc din ţara noastră. Cel mai bun rezultat al ei din acest an este 42,81 m.

Kinograma reprezintă o aruncare de 41,00 m, realizată în cadrul întîlnirii triunghiulare de la Bucureşti, dintre echipele feminine de atletism ale Italiei, Cehoslovaciei şi Romîniei.

Cu o constituţie fizică „mignonă" faţă de marile aruncătoare de disc (înălţimea 169 cm şi greutatea 66 kg), atleta P. Lukacs se caracterizează totuşi printr-o armonioasă dezvoltare fizică. Totuşi, printre calităţile fizice de bază a căror dezvoltare mai pronunţată i-ar putea aduce o îmbunătăţire a performanţei se află şi forţa. Mai precis, este vorba de dezvoltarea forţei musculaturii flexoare a braţelor, a umerilor precum şi a marilor dorsali.

Urmărind în ansamblu kinograma, putem să ne dăm seama că atleta execută armonios mişcările şi cu mici excepţii — rezolvă cum se cuvine problema echilibrului general, fapt care denotă un simţ al fineţei foarte dezvoltat.

In prima parte (de la plecare pînă la aterizarea pe piciorul drept, foto 1—9) predomină dinamismul şi nota de „bărbăţie". Imediat după aterizare totul se petrece mai liniştit, cu mai multă grijă (chiar cu teamă parcă), mai „feminin". Ritmul mişcării în această ultimă parte este prea lent şi incompatibil cu ceea ce se aşteaptă din partea unui bun aruncător.

Cu toate că în foto 1 partea superioară a trunchiului împreună cu capul sînt aplecate spre mult înainte (determinînd în felul acesta proiectarea bazinului înapoi — poziţia „şezînd" — prin care se pare că se urmăreşte o depăşire maximă a discului), îndată ce piciorul stîng şi-a început acţiunea de pivotare (foto 2) trunchiul şi capul se găsesc în prelungirea bazinului, păstrînd în acelaşi timp în condiţii optime depăşirea discului. Cu un control desăvîrşit al echilibrului şi al intrării în poziţia de start (foto 3—6), atleta pregăteşte în acelaşi timp „înşurubarea" prin ridicarea şi răsucirea spre interior a genunchiului drept. O uşurare în această acţiune este adusă de îndoirea pronunţată a gambei pe coapsa piciorului care favorizează ritmul plecării prin scurtarea momentului de inerţie al piciorului oscilant. Fără nici o întîrziere, piciorul de impulsie (stîngul) îşi face datoria prin extinderea şi răsucirea lui completă.

In foto 6, atleta şi-a creat premisele necesare unei „sărituri înşurubate". Felul în care piciorul stîng sprijină bazinul este o dovadă a corectitudinii mişcărilor efectuate pînă aici.

Lipsa de rigiditate şi naturaleţea poziţiilor urmărite pînă acum sînt nuanţate neplăcut de contractarea umărului drept şi a părţii drepte a musculaturii trapezului. Ca urmare a acestui lucru braţul care aruncă este adus în apropierea planului frontal al trunchiului, ceea ce nu este indicat.

Părăsirea solului (foto 7) se face de o manieră aşteptată de la o forţă de impulsie centrată, aşa după cum am văzut. Datorită unei pronunţate menţineri a piciorului drept — din articulaţia coxofemurală — în înşurubare, începînd cu foto 8 se observă din nou o bună depăşire a discului. Piciorul drept îşi pregăteşte aterizarea în mod activ (aşa cum se cere) dar nu tocmai corect. Astfel, în foto 9 se poate observa cum contactul cu solul pe partea exterioară a piciorului îi dereglează un moment echilibrul general. La această dezechilibrare, contribuie în mare măsură şi poziţia piciorului stîng adică ridicarea exagerată a labei şi gambei prin îndoirea genunchiului. Acest fapt aduce prejudicii generale de ritm în partea ultimă a aruncării.

Este lesne de observat că din cauza poziţiei greşite a piciorului stîng se întîrzie aşezarea lui pe sol (foto 9—12). Acest lucru atrage după sine întîrzierea răsucirii şi întinderii picorului drept şi deci şi răsucirea bazinului. Dar pentru că sensibilitatea de aruncătoare experimentată nu-i permite trunchiului şi braţului să plece în răsucire şi înspre înainte, înainte ca acestea să fie remorcate de şold, se observă o stagnare în mişcarea umerilor şi braţului (foto 9—12). Este o pauză forţată în reţinerea înapoi a braţului cu discul ceea ce duce la o contractare nedorită a braţului.

Puţin exagerată se prezintă deschiderea picioarelor (foto 12—13) ceea ce îngreunează posibilitatea unei ridicări complete prin trecerea peste piciorul stîng în momentul eliberării discului (foto 15). Eliberarea discului se face într-o poziţie „pe spate" care este prematură: după eliberarea discului trunchiul se află blocat înapoia piciorului stîng (foto 16) iar direcţia de zbor a discului (care nu se vede în kinogramă) are o deviere spre dreapta.

O corectare a tehnicii mişcării picioarelor în partea a doua a aruncării de la foto 9) va permite o creştere simţitoare a performanţei.

TATU TITUS
asistent la catedra de atletism I.C.F

Vezi kinograma pe cop. a IV-a

(Foto Gh. Zîmbreşteanu)

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

La 23 septembrie, vor avea loc la Arad, pe rîul Mureş, Campionatele republicane de slalom pe apă. În fotografie Friedrich şi Kleiwert (R. D. G.), campioni mondiali la proba de canoe dublu - slalom pe apă.

(Foto : Hans-Joachim Eckstein, Berlin)

3 LEI

ARUNCĂTOAREA DE DISC LUKACS PARASCHIVA

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

...VELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS
KÖNYVTÁRA
6.

ANUL X 10 1957

CUPRINS

* * * :Aspecte ale pregătirii şi participării sportivilor romîni la cea de a III-a ediţie a Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti ale Tineretului 577

C. TUDOSE : Conţinutul, sfera şi interdependenţa noţiunilor: „cultură fizică", „educaţie fizică" şi sport" 582

A. IONESCU : Necesitatea unei orientări mai juste în activitatea sportivă a şcolilor medii . . 594

V. TEODORESCU : Metode de antrenament folosite în pregătirea schiorilor fondişti cu aplicarea eforturilor mari 596

G. KOROBKOV : Ce este esenţial în alergarea sprinterului ? . . . 603

V. TIBACU : Gimnastică şi jocuri în clasă — în bănci 617

I. LAZAREV : Legătura reciprocă dintre respiraţie şi mişcările vîslaşului în canotajul academic 627

C. RĂDUŢ : Slalomul nautic . . 636

СОДЕРЖАНИЕ

Вопросы подготовки и участия румынских спортсменов в III-х международных спортивных товарищеских играх молодежи 577

К. ТУДОСЕ : Содержание, сфера и взаимная зависимость понятий „физическая культура", „физическое воспитание" и „спорт" 582

А. ИОНЕСКУ: Необходимость лучшего руководства в спортивной деятельности средних школ 594

В. ТЕОДОРЕСКУ: Методы тренировки в применении к подготовке лыжников-штайеров с приложением больших усилий 596

Г. КОРОБКОВ: Что же главное в беге спринтера? 603

В. ТИБАКУ; Гимнастика и игры в классе — в партах 617

И. ЛАЗАРЕВ : Взаимосвязь ритма дихания и движений гребца при академической гребле 627

К. РАДУЦ: Водный слалом 636

SOMMAIRE

* * * : Aspects de la prèparation et de la participation des sportifs roumains à la III-ème édition de Jeux Sportifs Internationaux Amicaux de la Jeunesse . 577

C TUDOSE : Le contenu, la sphère et l'interdépendance des notions : „culture physique", éducation physique" et „sport" 582

A. IONESCOU : Nécessité d'une meilleure orientation dans l'activité sportive des écoles moyennes . 594

V. TEODORESCO : Méthodes d'entraînement pour la préparation des skieurs-fondistes en appliquant les grands efforts . . 596

G. KOROBKOV : L'éssentiel en courses de sprint 603

V. TIBACOU : Gymnastique et jeux en classe — en bancs . . . 617

I. LAZAREV : L'intendépendence de la respiration et des mouvements du rameur aux avirons 627

C. RĂDUŢ : Slalom nautique . . 636

COLEGIUL DE REDACŢIE :

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Helzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Cultură fizică şi sport. - Testnevelés és sport. - 1957., 10. szám.

Tartalom:

A román sportolók felkészülése és részvétele a III. nemzetközi baráti ifjusági sportjátékokon.....577

C. Tudose: A "testkultura", "testnevelés" és "sport" fogalmának tartalma, tárgykőre és kölcsönös összefüggése.....582

A. Ionescu: Szükséges a középiskolák sporttevékenységének jobb irányitása.....594

V. Teodorescu: A sifutók előkészitésében használt módszerek nagy igénybevételek alkalmazásával...596

G. Korobkov: Mi a lényeges a rövidtávfutó futásában?.....603

V. Tibacu: Torna és játékok a tanteremben, az iskolai padokban.....617

I. Lazarev: A kölcsönös összefüggés az evezős légzése és mozgása között a versenyevezésnél.....627

C. Răduţ: A vizi-slalom.....636

19

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 10 — 1957**

Aspecte ale pregătirii și participării sportivilor romîni la cea de a III-a ediție a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului

ION BALAȘ
Vicepreședinte în Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport

Între 28 iulie și 11 august, capitala Uniunii Sovietice a găzduit una din cele mai grandioase manifestații ale tineretului lumii, cel de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților. Cu această ocazie a avut loc și cea de a III-a ediție a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului, organizată de Comitetul Olimpic al U.R.S.S.

Moscova cea ospitalieră a reunit timp de două săptămîni peste 30.000 de delegați din 131 de țări, oameni de rase și profesii diferite, de apartenențe sociale, concepții politice și credințe religioase deosebite. Aceasta nu a împiedicat însă cu nimic ca în tot timpul Festivalului să domnească o atmosferă de entuziastă unitate și caldă prietenie, dovadă vie și reală a dorinței de pace și prietenie a tineretului din lumea întreagă.

Toată această atmosferă de înălțătoare sărbătoare, precum și vestmîntul festiv și multicolor în care s-a împodobit în acele zile frumoasa capitală a Uniunii Sovietice, au creat un cadru minunat și un climat sărbătoresc celei de a III-a ediții a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului, ceea ce a atras cele mai elogioase aprecieri ale numeroaselor personalități sportive internaționale prezente în mare număr la acest eveniment.

★

După cum se știe, la cea de a III-a ediție a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului au participat cca. 4000 sportivi din 46 de țări, cifră cu care puține competiții internaționale din istoria sportului se pot mîndri. De aceea, pe bună dreptate jocurile de la Moscova pot fi considerate ca cel mai de seamă eveniment sportiv internațional al anului 1957.

Țara noastră a fost prezentă la acest măreț eveniment cu un lot de 350 de sportivi, antrenori și tehnicieni, luînd parte la întrecerile a 19 discipline sportive din totalul de 23 la care s-au organizat întreceri.

Astfel, sportivii țării noastre au luat startul în următoarele competiții: atletism, baschet, canotaj academic, gimnastică, handbal, tenis de masă, volei, ciclism, înot, scrimă (la toate la fete și la băieți) și la box, caiac, canoe, lupte clasice, lupte libere, rugbi, tenis, haltere, sărituri în apă, fotbal (băieți).

Considerăm util ca înainte de a vorbi de valoarea întrecerilor sportive, precum și înaintea comentării rezultatelor sportivilor, să prezentăm cîteva aspecte ale pregătirii sportivilor noștri.

Pregătirea sportivilor noștri a început încă cu multe luni în urmă, chiar în cadrul colectivelor sportive de care aparțineau. Colectivul de tehnicieni însărcinat cu pregătirea lotului sportiv pentru cea de a III-a ediție a pornit de la următoarele considerente de ordin principial:

A. Ca principiu de selecţie, s-au avut în vedere numai acei sportivi sau echipe care prezentau şanse de a se clasa pe primele 6 locuri. *Deşi era destul de dificil de prevăzut cu luni de zile înainte valoarea adversarilor şi ca atare perspectiva de clasare, totuşi, în mare măsură, s-a realizat o selecţie justă, 80% din sportivii noştri clasîndu-se în primele 6 locuri.*

La valori egale sau apropiate s-a dat prioritate, în măsura posibilităţilor, elementelor tinere, considerîndu-se Jocurile de la Moscova ca un foarte bun prilej de consacrare şi maturizare a unui însemnat număr de sportivi tineri. Selecţia finală s-a realizat în concursurile sportive internaţionale eşalonate de-a lungul lunilor mai, iunie şi chiar prima decadă a lui iulie.

B. S-a plecat de asemenea de la ideea că una din formele cele mai bune de pregătire pentru majoritatea disciplinelor este CAMPIONATUL. *De aceea s-a căutat pe cît posibil să se evite întreruperile campionatelor în vederea pregătirilor.*

Lăsînd competiţiile să-şi urmeze cursul normal, colectivul de tehnicieni şi-a asigurat posibilitatea de a urmări comportarea şi evoluţia formei sportive a selecţionaţilor în competiţie avînd posibilitatea în acelaşi timp de a scoate sau introduce în lotul selecţionaţilor şi alte elemente decît cele iniţial vizate.

Ca etape de verificare şi examinare a formei sportive am folosit competiţiile internaţionale şi jocurile de verificare. Încă din luna martie s-a revizuit calendarul internaţional punîndu-se de acord cu necesităţile pregătirii. Astfel s-a reuşit la majoritatea disciplinelor să se asigure verificări periodice, veritabile examene premergătoare marelui examen de la Moscova.

C. În ceea ce priveşte pregătirea metodică *s-a căzut de acord ca să se folosească principiile metodice aplicate în pregătirile lotului olimpic, întrucît practica şi rezultatele obţinute la Melbourne le-au confirmat ca bune (este vorba de: unitatea factorilor procesului de antrenament, pregătirea fizică generală şi specială, individualizarea antrenamentului, aplicarea eforturilor mari, încălzirea, forma sportivă, planificarea antrenamentelor).*

D. *Un factor deosebit de important în lunile de pregătire — în vederea evenimentului de la Moscova — l-a constituit* controlul, *îndrumarea eficace şi operativă a procesului de instruire de la colective.*

Ca metode de control s-au folosit:

a) instructajele şi rapoartele periodice cu antrenorii principali de la colectivele de unde proveneau sportivii;

b) supravegherea antrenamentelor în centrele mai importante.

Astfel, în cadrul colectivului de tehnicieni s-a format un grup de control pe discipline sportive în raport cu calificarea şi specializarea tehnicienilor respectivi.

c) analizele cu sportivii — în special după întîlnirile internaţionale unde aceştia evoluau ca echipă reprezentativă a ţării.

Ca principale defecţiuni ale perioadei de pregătire au reieşit următoarele:

a) Inegala calitate a muncii de pregătire în colective, determinată pe de o parte de inconstanţa interesului conducerii colectivelor faţă de unele sporturi (în special pentru jocuri) şi de numărul, calitatea şi repartiţia cadrelor tehnice din colective.

b) Calendarul sportiv, nu prea bogat al unor discipline nu a permis o pregătire şi o verificare corespunzătoare. De exemplu ciclismul feminin, handbalul feminin şi scrima.

Alte discipline au avut calendar necorespunzător ca date şi volum de întreceri. De exemplu, rugbiul a fost solicitat de timpuriu la un efort neobişnuit, susţinînd trei întîlniri deosebit de grele încă din luna mai (5 mai cu Londra, 19 mai cu Franţa, 30 mai cu echipa Cardiff). Acest fapt s-a reflectat mai tîrziu în comportarea de la Moscova.

În ciuda lipsurilor arătate mai sus, pregătirile eşalonate în timp conform planificării verificate în diverse etape prin competiţii internaţionale au dus la majoritatea disciplinelor la atingerea obiectivului propus: formă maximă la Jocurile de la Moscova. Astfel putem spune că loturile de: handbal băieţi, tenis de masă băieţi, canotaj academic, box, caiac-canoe, atletism, gimnastică fete, lupte, scrimă, au atins forma cea mai bună în preajma jocurilor, în vreme ce loturile feminine de handbal, volei şi baschet, s-au prezentat insuficient pregătite, iar cele de baschet băieţi şi rugbi cu vădite semne de oboseală datorită unei suprasolicitări timpurii.

Printre măsurile importante luate în vederea unei mai bune reprezentări, a fost şi aceea a deplasării delegaţiei noastre cu 8 zile înainte de concurs la Moscova. S-a apreciat de către colectivul de tehnicieni şi medici că acest lucru este absolut necesar pentru aclima-

tizare, obișnuirea cu noul gen de alimentație, precum și acomodarea cu bazele de antrenament și concurs, măsură pe care practica a confirmat-o ca justă și binevenită.

★

Încă cu multe luni înainte se prevedea — judecînd după numărul înscrierilor — că aceste jocuri vor constitui cea mai importantă competiție internațională a anului. Și într-adevăr, cei 4.000 de sportivi din 46 de țări, s-au întrecut la 23 de discipline sportive, adică mai multe decît cele care figurează în programul Jocurilor Olimpice. Acest fapt este explicabil deoarece Jocurile Olimpice nu includ întreceri la unele sporturi cum ar fi: volei, tenis de masă, tenis, rugbi, care sînt practicate de foarte mulți tineri din multe țări ale lumii.

Participarea la Jocurile de la Moscova a fost nu numai numeroasă dar și selectă. Pe stadioanele din capitala Uniunii Sovietice s-au întrecut campioni de talia lui Adhemar Fereira Da Silva, cîștigătorul medaliei de aur la triplu salt la Helsinki și Melbourne, Norman Read, învingătorul disputatei curse de 50 km marș la Melbourne, boxerul Wolfgang Behrendt campion olimpic, echipa de baschet a Braziliei, sportivi bine cunoscuți în arena internațională ca Andreadis și Stipek, campioni mondiali la tenis de masă, renumitul sulițaș Sidlo și mulți alți sportivi de valoare internațională.

Din păcate, unele organizații sportive ultrareacționare ale unor țări ca S.U.A., R.F.G., Norvegia, Olanda, au interzis sportivilor lor să ia parte la Jocuri. Hotărîre inexplicabilă și absurdă, dat fiind faptul că întrecerile de la Moscova au fost recunoscute și sprijinite de marea majoritate a federațiilor internaționale, în care țările amintite figurează ca membre. Mai mult chiar, o serie de președinți și conducători ai federațiilor internaționale au fost prezenți la Moscova în timpul Jocurilor ca invitați de onoare, cum ar fi: D. Crabos, președintele F.I.R.A., Libaud, președintele F.I.V.B., Jones, secretar general al Federației Internaționale de Baschet, Grémaux, președintele F.I.B.A., D-na Villanche, președinta Comisiei tehnice feminine din F.I.G. și mulți alții.

Din cauza regretabilei măsuri citate mai sus o serie de sportivi cu renume, campioni olimpici ca O'Brien și Danielsen, recordmanul european la săritura în lungime Visser, aruncătorul de ciocan Strandli și mulți alții care-și exprimaseră dorința de a participa la marile competiții din capitala Uniunii Sovietice, au fost lipsiți în mod arbitrar de posibilitatea de a-și măsura forțele în această minunată confruntare sportivă.

Cu toate acestea, Jocurile s-au ridicat la o valoare tehnică deosebită, multe dintre probe sau discipline sportive situîndu-se la valoarea unor veritabile campionate mondiale sau europene. Este suficient să arătăm că la triplu salt, de pildă, a fost reeditată întrecerea de la Jocurile Olimpice de la Melbourne, prin participarea campionului olimpic, brazilianul Da Silva, a islandezului Einarson, japonezului Kogake, sovieticilor Scerbakov, Cen și Țigankov. Este interesant de reamintit că Da Silva n-a obținut o victorie ușoară cu toată excelenta sa performanță de 15,92 m. Într-adevăr, la ultima săritură, islandezul Einarson s-a apropiat la numai 2 cm de lider. Rămînînd în domeniul atletismului, trebuie să semnalăm că la Moscova am putut admira și pe unii din cei mai buni săritori în înălțime din lume, sovieticii Stepanov și Kașkarov, care au trecut amîndoi ștacheta înălțată la 2,13 m, realizînd împreună cu ceilalți săritori cea mai ridicată medie ce s-a obținut vreodată în lume într-un concurs de atletism.

Jocurile de la Moscova au consacrat și o serie de nume noi în arena sportivă mondială. Cine auzise pînă acum de alergătorul Pavel Bolotnikov care a cîștigat de o manieră strălucită cursa de 10.000 m, înaintea australianului Lawrence, un nume consacrat în lumea atletismului. Că rezultatul lui Bolotnikov n-a fost o întîmplare s-a văzut recent, cînd cu o lună mai tîrziu, la campionatele unionale de atletism, Bolotnikov a reușit să întreacă și pe recordmanul mondial al probei, Vladimir Kuț. Un alt nume nou pe lista învingătorilor de la Moscova este cel al studentului Ionas Pipine care a parcurs 1500 m în 3,41;1 min, unul din cele mai bune rezultate înregistrate în acest sezon în lume întrecînd chiar pe recordmanii mondiali ai probei cehoslovacul Jungwirth actualul deținător al recordului și pe maghiarul Rozsavölgyi, fostul recordman. Pe podiumul învingătorilor, la întrecerile de atletism, au urcat și atleți romîni și aici este cazul să menționăm succesul săritoarei în înălțime Iolanda Balaș clasată pe primul loc și cel al alergătorului Ion Wiesenmayer, cîștigătorul medaliei de argint pe 400 m plat.

Trecînd foarte sumar în revistă unele aspecte ale valorii întrecerilor se poate spune că întrecerile de gimnastică au rivalizat cu un campionat mondial. La Moscova au fost

prezenţi cei mai valoroşi gimnaşti din lume în frunte cu cei sovietici şi japonezi (principalii protagonişti la Melbourne), precum şi echipele feminine ale Rominiei, Cehoslovaciei, Bulgariei, Ungariei, Poloniei şi alte ţări. Turneul de volei a reeditat campionatele mondiale, dar cu revanşa reprezentativei U.R.S.S. care a învins în ultimul meci pe cea a Cehoslovaciei, după o luptă extraordinară. La baschet participarea reprezentativei Braziliei a stîrnit un deosebit interes în rîndul spectatorilor. Extrem de disputate au fost şi întrecerile la canotaj constituind un adevărat preludiu la campionatele europene care s-au desfăşurat ulterior la Duisburg şi Gand. Semnificativ este faptul că învingătorii în întrecerile de la Moscova în probele de canoe s-au arătat cei mai buni şi la campionatele europene din oraşul belgian Gand. În concursul de haltere, au fost înscrise 19 ţări, cifră care depăşeşte numărul de participanţi de la trecutele campionate ale lumii. În sfîrşit, valoarea deosebit de ridicată a concurenţilor a fost confirmată de cele trei recorduri mondiale cît şi de cele 16 recorduri ale jocurilor şi numeroasele recorduri naţionale stabilite de participanţi. Un record al jocurilor a fost stabilit de înotătoarea noastră Maria Both, în vîrstă de numai 16 ani, iar recorduri naţionale au fost stabilite de atleţii I. Wiesenmayer, Z. Vamoş, C. Grecescu şi Maria Diţi, halterofilul Lazăr Baroga, înotătorul Ionescu Ştefan şi ştafeta 4 x 200 m liber înot. Privind clasamentele se poate spune că delegaţia sportivă a R.P.R. a reprezentat cu cinste culorile ţării noastre la Moscova.

Cele 178 de medalii (37 aur, 100 argint, 41 bronz) cucerite de sportivii ţării noastre ilustrează din plin acest lucru.

Făcînd o succintă apreciere a comportării loturilor se poate spune următoarele :

Atletism. *Rezultate bune au realizat Balaş Iolanda (locul I la înălţime cu 1,66 m), Diţi Maria (locul II la suliţă cu 50,06 m record R.P.R.), Wiesenmayer I. (locul II la 400 m plat 47'7" record R.P.R.), Vamoş Zoltan (800 m locul III 1'49"4 record R.P.R.). Sub posibilităţi au concurat Buda Elisabeta la 800 m, Raica Aurel (bolnav) şi Ivanov Niculae la greutate, Stein Mircea (bolnav) la triplu salt.*

Box. *Considerăm că rezultatele sînt bune, boxerii noştri prezentîndu-se pe linia ultimelor comportări de la Melbourne şi campionatele europene de la Praga. Mai puţin bun a fost rezultatul obţinut de Mariuţan Vasile, care a concurat sub posibilităţi.*

Baschet. *Echipa de băieţi a ocupat locul V, loc care reflectă posibilităţile ei actuale, mai ales că prezenta şi semne de oboseală în urma campionatelor europene de la Sofia. Echipa feminină a ocupat locul IX, consecinţa unei comportări slabe. Un mare duşman al acestui lot îl constituie starea de exagerată emotivitate (meciul R.P.R. — R.P.D. Coreeană, pierdut în prelungiri cu 45—44), precum şi complicarea în unele sisteme tactice ineficace.*

Ciclism. *Rezultatul obţinut de echipa feminină nu este elocvent din lipsă de adversari, iar concurenţii la probele masculine au concurat mulţumitor la proba individuală (Dumitrescu Constantin locul VII, Şerban locul XV la 5" de cîştigătorul cursei) şi sub posibilităţi la proba pe echipe, unde au ocupat locul IV ceea ce demonstrează o veche defecţiune a acestui lot — lipsa de colaborare în timpul cursei.*

Fotbal. *Prezentînd o echipă de tineret, considerăm că rezultatele realizate şi mai ales calitatea jocului prestat sînt satisfăcătoare. Edificator în această privinţă este meciul cu echipa naţională a R.D.G. (care nu mult timp în urmă a învins la Bucureşti echipa R.P.R.) meci în care tinerii noştri fotbalişti au avut o comportare bună şi au obţinut un rezultat de egalitate.*

Gimnastică. *Mergînd pe linia ascendentă din ultimii ani echipa noastră feminină a ocupat locul II după U.R.S.S. ceea ce constituie o performanţă excelentă, avînd în vedere valoarea echipelor participante. Echipa masculină s-a comportat mulţumitor, evidenţiindu-se în special elementele tinere.*

Handbal. *Rezultatele obţinute de echipa masculină sînt bune, dar locul ocupat în finală nu reflectă, în mod just, raportul de forţe faţă de echipa R.D.G., datorită arbitrajului părtinitor prestat în finală. Echipa feminină deşi a obţinut locul II s-a comportat sub valoarea ei.*

Haltere. *Ţara noastră s-a prezentat cu 3 concurenţi, obţinînd locurile IV (Silviu Cazan), V (Baroga Lazăr) şi IX (Enciu Ilie), care în general nu corespund aşteptărilor noastre.*

Natăţie. *În afară de comportarea foarte bună a concurentei noastre Both Maria (locul I la 100 m spate record R.P.R. şi al jocurilor) s-au mai remarcat Ionescu Ştefan la 1.500 m liber (record R.P.R.) şi componenţii ştafetei 4 x 200 m liber, care în serii au realizat un*

nou record R.P.R. Deși nu au intrat în finală, înotătorii Popescu Alexandru și Oanță Adrian nu au realizat rezultatele scontate. La sărituri, frații Wittenberger au obținut rezultate mulțumitoare (locul VI).

Rugbi. *Echipa noastră a reușit să ocupe locul I susținînd în cadrul acestui turneu 3 meciuri deosebit de grele, din care 2 cu Lanelly (Țara Galilor). Trebuie subliniat faptul că deși echipa prezenta semne de oboseală ca rezultat al calendarului internațional impropriu perioadei de pregătire și deși o bună parte din componenții de bază fuseseră bolnavi cu puține zile înainte de competiție, această echipă a reușit printr-un efort de voință să cucerească medaliile de aur.*

Scrimă. *Atît la fete cît și la băieți, rezultatele obținute sînt bune și reflectă o creștere a nivelului tehnic al scrimerilor noștri. Echipa feminină a ocupat locul IV la floretă (la egalitate de puncte cu locurile II și III, dar cu tușaveraj mai slab) și locul III la floretă individual (Orb Ecaterina). Echipa masculină a obținut locul III la floretă. Menționăm că echipele R.P.U. și Franței au participat în acest turneu cu echipele lor naționale, în timp ce echipa noastră a fost formată numai din tineret.*

Tenis. *Rezultatul obținut de Gogu Viziru este bun (locul V la simplu) dacă ținem seama de clasa scăzută a tenisului nostru, precum și valoarea concurenților din turneul de tenis (austriacul Huber, australianul Howe și alții).*

Tenis de masă. *Cu excepția rezultatului slab obținut de Ella Zeller la simplu femei, restul concurenților au avut o comportare bună, în special dublul masculin Gantner—Harasztoși, care a învins actualii campioni mondiali la dublu pe Stipek și Andreadis (Cehoslovacia).*

Volei. *Echipa feminină s-a comportat sub valoarea normală, prezentîndu-se slab de-a lungul întregului turneu. Voleibaliștii au concurat în revenire de formă, pierzînd la limită (2—3) meciul cu U.R.S.S.; întîlnirea cu echipa R. Cehoslovacă a fost influențată de arbitrajul pârtinitor. În clasament echipa noastră masculină a ocupat locul III.*

Sporturi nautice. *Remarcăm victoria lui Ferenczi Alexandru asupra campionului olimpic Ivanov (U.R.S.S.), victoria de la schif 2+1 băieți asupra echipajului U.R.S.S., care la Melbourne a obținut medalia de bronz. De asemenea trebuie menționate victoriile cuplurilor Ismailciuc S. — Dumitru A. (canoe) și Teodorof S. — Anastasescu M. (caiac).*

Lupte clasice. *Luptătorii noștri au avut o comportare meritorie, în special Bolla Francisc care a concurat și la lupte libere. Menționăm că concursul s-a bucurat de o largă și valoroasă participare.*

★

Toate aceste aspecte relatate în prezentul articol nu au pretenția de a fi concluzii, acestea urmînd a fi trase după analizele organizate pe fiecare disciplină sportivă în parte și cu ajutorul efectiv al tuturor factorilor care au contribuit la pregătirea și conducerea delegației sportive la Jocurile de la Moscova.

Am vrea să mai subliniem numai faptul că ținînd seama de experiența primelor trei ediții ale jocurilor, precum și de perioada în care se desfășoară ele (un an după și un an înaintea Jocurilor Olimpice), credem că limitarea vîrstei participanților de exemplu la 23 de ani, ar folosi mult mai bine scopurilor acestor jocuri.

Considerăm că studierea acestei probleme ar fi deosebit de utilă și ar aduce o contribuție la creșterea valorii acestei mari competiții, devenite tradițională.

Arătăm în încheiere atmosfera amicală care a domnit permanent în timpul desfășurării marilor competiții. Jocurile de la Moscova au fost un prilej admirabil de cunoaștere și de apropiere a tineretului sportiv din cele 5 continente. Ele au născut noi și minunate prietenii și știut este că prieteniile legate în focul întrecerii sportive, în toiul luptei de pe stadion, sînt totdeauna trainice și frumoase. Sportivii noștri s-au întîlnit — în afara competițiilor propriu-zise — cu multe delegații. Am primit la cantonamentul nostru vizitele sportivilor japonezi, chinezi, maghiari, germani, sovietici, egipteni etc. Le-am împărtășit cele mai bune cunoștințe și am învățat la rîndul nostru din experiența lor. Dar ceea ce e mai important, ne-am împrietenit. De aceea n-a fost exagerată afirmația că la Jocurile de la Moscova, dintre sutele de victorii și de medalii, cea mai frumoasă a fost obținută de cauza prieteniei. Căci într-adevăr, Jocurile Tineretului de la Moscova au constituit un minunat prilej de apropiere și cunoaștere, de prețuire reciprocă, o prețioasă contribuție la lupta pe care o duc astăzi toți oamenii cinstiți din lumea întreagă pentru colaborare internațională, pentru pace și prietenie între popoare.

Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" *)

Prof. CONSTANTIN TUDOSE
Școala medie nr. 1

Lucrarea de față nu are pretenția să epuizeze acest subiect atît de vast și în același timp extrem de dificil. Ea se prezintă ca o modestă contribuție menită să deschidă noi făgașuri de adîncire și luminare a problemelor.

A fost necesar să iau ca punct de plecare înțelesul primar al fiecărei noțiuni, pentru a ajunge treptat la cele de azi. În acest sens mi s-a părut justificat să folosesc analiza etimologică.

De asemenea, am crezut că este util să prezint denumirea acestor noțiuni în principalele limbi străine cît și denumirea dată de poporul nostru acestor termeni importați.

Intrînd în tratarea propriu-zisă a subiectului, am apreciat că prezentarea sumară a sensurilor noțiunilor, așa cum sînt folosite în limbajul curent, ar reprezenta un punct important în conturarea lor.

Indicată mi s-a părut și prezentarea unora dintre cele mai reprezentative definiții, date acestor termeni de-a lungul timpului.

Pe marginea definițiilor am făcut o scurtă caracterizare care să reflecte, pe cît a fost posibil, modul cum au evoluat aceste noțiuni, sensul lor istoric și momentul cînd au pătruns la noi în țară.

Conținutul și sfera noțiunilor au fost tratate prin analogie. Am ajuns la concluzia că în conținutul lor noțiunile de cultură fizică, educație fizică și sport au trăsături comune.

Ceea ce diferențiază conținutul fiecăreia este predominența unei trăsături din conținut față de alta. Exemplu :

Toate noțiunile au un conținut ideologic, dar acest conținut este mai pregnant în noțiunea de cultură fizică, decît în aceea de sport. Chiar dacă noțiunile au trăsături comune, prin sfera lor de aplicare ele sînt diferențiabile. Mai grea mi s-a părut rezolvarea interdependenței noțiunilor.

Totuși, pe baza unei atente aprofundări a acestei probleme noi, cred că am reușit să înfățișez unele aspecte sub care am înțeles interdependența noțiunilor de cultură fizică, educație fizică și sport.

În acest sens am folosit exemple din viața noastră sportivă.

În lucrare m-am servit și de rezultatele unei anchete pe care am făcut-o cu circa 100 de elevi din clasele VIII, IX și X (vîrsta 14—16 ani) de la o școală medie din București. Ancheta a avut drept obiectiv să constate coeficientul de cunoaștere și folosire corectă a acestor noțiuni într-un mediu școlăresc, unde interesul pentru practica exercițiilor fizice este apreciat ca foarte ridicat. Rezultatele au fost extrem de interesante. Ele mi-au dat prilejul să trag unele concluzii în ceea ce privește cunoștințele teoretice ale elevilor în domeniul sportului, precum și modul cum înțeleg ei acești termeni pe care-i folosesc zi de zi (vezi anexa 1).

Pe baza celor prezentate în lucrare am considerat că este indicat să trag unele concluzii de ordin teoretic și practic.

De asemenea, studiul acestor noțiuni în evoluția lor istorică m-a determinat să fac apel la o bibliografie cît mai variată.

I. ETIMOLOGIA TERMENILOR

1. CULTURĂ FIZICĂ este un termen compus. Acest termen este format dintr-un cuvînt de origine latină și altul de origine greacă.

Primul cuvînt, „cultură", provine din verbul latinesc „COLO-UI-ULTUM-ERE" și înseamnă : a lucra ogoarele, a îngriji, a împodobi, a păstra etc. Din acest verb au derivat două substantive al căror conținut prezintă un interes deosebit în semnificația inițială a termenului și anume :

*) Lucrare distinsă cu premiul I la concursul revistei noastre.

a) cultura — ae = lucrare, muncă la cîmp, *cultivare* și

b) cultus — us = lucrare, muncă, *îngrijire, creștere.*

Partea a doua a termenului, „fizică" provine din grecescul „physikos" (de physis = natura) cu următoarele sensuri :

a) material = lumea fizică, aceea ce are legătură cu materia ;

b) fizic = trupesc, corp.

Din analiza etimologică am deduce o primă semnificație a termenului de cultură fizică și anume aceea de îngrijire trupească sau cultivare fizică. Această acțiune de îngrijire, cultivare, se făcea fie de persoana însăși (care simte nevoia îngrijirii sau cultivării fizicului), fie de o altă persoană sau de o instituție de stat învestită cu această funcție, cum ar fi de exemplu școala.

2. EDUCAȚIE FIZICĂ este de asemenea un termen compus, format dintr-un cuvînt de origine latină și altul de origine greacă.

Cuvîntul „educație" provine din verbul EX-DUCO-XI-CTUM-ERE, cu următoarele sensuri : a conduce, a dirija forțele creatoare, a crește, a hrăni, a scoate, a trage etc. Din acest verb a derivat substantivul EDUCATIO-ONIS cu următoarele înțelesuri : creștere, hrănire, cultivare, învățătură, educație.

Etimologia părții a doua a termenului, „fizică", am dat-o mai sus atunci cînd a fost vorba de „cultură fizică".

Într-o primă accepțiune, educația fizică ar însemna acțiunea de creștere fizică, de îngrijire trupească, sau de învățare a unei persoane de către alta în scopul unei dezvoltări fizice cît mai corecte. Sau, folosind sensul inițial al termenului de educație, acela de a acționa asupra altei persoane în scopul dezvoltării facultăților fizice, intelectuale și morale, am deduce că educația fizică, ca ramură a educației, trebuie să urmărească deopotrivă dezvoltarea calităților fizice, intelectuale și morale ale omului. Educația fizică presupune neapărat prezența unui pedagog în măsură de a duce la îndeplinire acțiunea de creștere, învățare, îngrijire etc.

Analiza etimologică a termenilor cultură fizică și educație fizică ne ilustrează chiar de la început o trăsătură comună a acestor noțiuni. Ambii termeni au o semnificație comună la început și anume aceea de „îngrijire trupească, cultivare și învățare a omului", drept urmare a unui proces de durată îndreptat în scopul unei dezvoltări fizice cît mai corecte, dusă paralel cu îngrijirea celorlalte atribute ale omului, calitățile intelectuale și morale.

3. SPORT este un termen de origine engleză. În limba engleză. sport înseamnă joc, divertisment, amuzament. În limba engleză acest termen a provenit dintr-un vechi cuvînt francez din epoca feudală, „DESPORT", cu înțelesuri de petrecere, desfătare, amuzament etc., cuvînt format la rîndul lui din verbul latin „DIS-PORTARE" cu sensul de a se distra, a se amuza.

Inițial deci cuvîntul sport a avut două sensuri și anume :

a) practicarea diferitelor exerciții în aer liber în scop de amuzament, petrecere ;

b) acțiune de exersare în aer liber.

Cuvîntul „sport" este relativ nou. Cu accepțiune mai largă n-a fost întrebuințat decît pe la sfîrșitul veacului al XIX-lea cînd era utilizat cu sensul de „exerciții fizice a căror practică metodică are drept scop dezvoltarea calităților corpului și a calităților morale, ca : loialitatea, perseverența, hotărîrea, curajul etc".

Odată însă cu dezvoltarea sportului conținutul acestui termen s-a schimbat, căpătînd noi sensuri.

II. DENUMIREA ACESTOR NOȚIUNI ÎN ALTE LIMBI

În alte limbi acești termeni sînt denumiți astfel :

Franceză : Culture physique ; éducation physique ; sport.

Rusă : Физическая культура; физическое воспитание; спорт.

Engleză : Physical culture ; physical education ; sport.

Germană : Körperkultur (Leibesübung) ; Körpererziehung (Leibeserziehung) ; Sport.

Italiană : Cultura fisica ; educazione fisica ; sport.

Maghiară : Testedzés ; testnevelés ; sport.

Studiind terminologia străină, constatăm în primul rînd că termenul de sport este comun și celorlalte limbi intrînd în limbajul internațional sportiv. De asemenea sensul de creștere corporală, fizică, este oglindit în majoritatea limbilor prin adoptarea la noțiunea de educație a denumirii noțiunii de corp, așa cum apare mai evident în limba germană și maghiară.

III. TERMENII „CULTURĂ FIZICĂ", „EDUCAȚIE FIZICĂ" ȘI „SPORT" ÎN LIMBA ROMÎNĂ

Termenii de cultură fizică, educație fizică și sport au pătruns în limba romînă

din limba franceză. La început ei au intrat prin intermediul limbajului gazetăresc şi apoi al lucrărilor ştiinţifice din domeniul medicinei, pedagogiei şi — ulterior — educaţiei fizice.

Termenul de cultură fizică, cu noul conţinut pe care-l cunoaştem în prezent, l-am împrumutat din limba rusă, prin intermediul traducerilor din lucrările sovietice de specialitate care s-au făcut începînd din anul 1945. El este corespondentul termenului физическая культура.

Circulaţia acestor termeni în limbajul curent a fost la început restrînsă. Ei nu pătrunseseră în masa poporului, întrucît nu era suficient de cunoscut înţelesul acestor cuvinte, fiind utilizate într-un cerc restrîns de oameni de specialitate.

Chiar dacă astăzi aceşti termeni au pătruns în limbajul maselor, mult mai mult ca înainte, totuşi modul în care sînt folosiţi denotă încă necunoaşterea corectă a sensurilor fiecăruia. În terminologia populară, dacă am încerca să găsim corespondenţi acestor termeni, am remarca aceeaşi confuzie mai ales între primii : cultură fizică şi educaţie fizică.

Astfel, pentru cultură fizică s-ar putea folosi : cultura corporală sau cultura trupească.

Pentru educaţie fizică s-ar putea folosi : îngrijire corporală, îngrijirea omului, creşterea omului, exerciţii corporale.

Pentru sport s-ar putea folosi : joc (incorect folosit) sau „zbenguială", bînţuială (în sens pejorativ).

IV. CONŢINUTUL ŞI SFERA TERMENILOR „CULTURĂ FIZICĂ", „EDUCAŢIE FIZICĂ" ŞI „SPORT"

1. Sensuri

Înainte de a încerca să stabilim conţinutul şi sfera acestor termeni este bine să lămurim de la început cîteva sensuri mai importante ale acestora, ale căror accepţiuni au intrat în limbajul curent.

Pentru termenul de „cultură fizică", de altfel nou în limbajul nostru sportiv, întrebuinţat pentru prima dată în mod oficial în „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi a sportului" din 26 iunie 1949, am deosebi următoarele sensuri :

— educaţie fizică ;
— cultură corporală.

Deşi aceste sensuri reflectă prea puţin din conţinutul atît de complex al culturii fizice totuşi se întîlnesc în limbaj. Este de asemenea bine să arătăm că spre deosebire de multiplele sensuri sub care se foloseşte termenul de educaţie fizică, sensurile primului termen sînt mult mai puţine. Situaţia aceasta este o consecinţă firească a pătrunderii tîrzii a acestui termen în limbă, cît şi a insuficientei cunoaşteri a conţinutului lui bogat.

În ceea ce priveşte sensurile cuvîntului „educaţie fizică" acestea trebuie consemnate cu toată grija deoarece oglindesc coeficientul de pătrundere şi înţelegere corectă a lui de masele populare în general şi de sportivi şi tehnicieni în special.

a) mişcare — sensul cel mai simplu şi folosit cel mai mult în limbaj ;
b) exerciţiu corporal, exerciţiu fizic ;
c) gimnastică ;
d) sport ;
e) joc.

Aceste sensuri nu sînt de altfel decît unele din componentele educaţiei fizice.

În unele şcoli, profesorii de educaţie fizică mai sînt denumiţi încă profesori de gimnastică. Adeseori se întîlneşte în limbaj şi denumirea de profesor de sport. Elevii şi chiar studenţii întrebuinţează frecvent expresia „azi avem sportul" şi nicidecum educaţia fizică.

În armată termenul de educaţie fizică este folosit în sensul de exerciţiu corporal sau exerciţiu fizic. Desigur aceste sensuri au înlocuit treptat înţelesul vechi de „mîştruluială" sau „exerciţii de agerimi".

În prezent toată activitatea fizică desfăşurată de militarii forţelor armate în vederea pregătirii pentru luptă este înglobată în noţiunea de „PREGĂTIRE FIZICĂ", termen împrumutat din terminologia sovietică.

În limbajul sătesc educaţia fizică are o accepţiune şi mai limitată. Sensul este limitat la „joc", „joacă" şi rareori la sport. Sensul de sport pentru educaţie fizică se întîlneşte în satele din Ardeal şi Banat, în special în regiunea Timişoara, regiunea Stalin etc. unde practica exerciţiilor fizice este foarte veche şi unde termenii au pătruns demult.

Pentru „sport" — termen mai nou în limba noastră (sfîrşitul sec. al XIX-lea, cînd iau fiinţă primele cluburi sportive) se întîlnesc următoarele sensuri : joc ; atletism ; mişcare ; întrecere ; educaţie fizică etc.

Expresia „mă duc să fac puţină mişcare" este adeseori întîlnită, ea înlocuind sensul de „mă duc să fac sport". Sau, „hai să ne luăm la întrecere", „hai să ne

jucăm", „te fac o partidă ?" etc. sînt expresii folosite cu sensul de sport.

Este interesant de remarcat că în limbajul nostru acest termen are cea mai largă circulație. Desigur că în mijlocul tineretului nostru, chiar și a celui preșcolar, circulația lui este mai frecventă. Deși în mod firesc copiii de vîrstă preșcolară ar trebui să folosească mai degrabă cuvîntul de „joacă", „joc", termenul de sport a intrat și în limbajul lor. Astfel se întîlnește foarte des și sensul de joc pentru sport.

★

Prezentarea sumară a celor mai frecvente accepțiuni ale termenilor de cultură fizică, educație fizică și sport, scoate în evidență următoarele caracteristici :

— termenul cu cea mai largă circulație este sportul ;

— termenul cu cea mai restrînsă circulație este cultura fizică ;

— confuziile cele mai numeroase în utilizare le prezintă termenul de educație fizică, mai ales în urma îngustării sferei acestei noțiuni a căror accepțiuni au trecut la cultura fizică ;

— termenul utilizat în limbaj cu accepțiunea cea mai apropiată de sensul corect este „sport".

★

Încercarea de a preciza conținutul și sfera termenilor cultură fizică, educație fizică și sport este destul de dificilă.

Termenii apar pe rînd în limbaj și fiecare prezintă în conținut înțelesuri și trăsături comune.

În ceea ce privește momentul apariției și intrarea lui în limbaj, cel mai vechi termen poate fi considerat „educația fizică", apoi „sportul", iar cel mai nou — bineînțeles în accepțiunea modernă — este cultura fizică.

2. Definiții

Pentru a ilustra cît mai complet conținutul și sfera termenilor apreciem că prezentarea celor mai importante definiții date de-a lungul timpurilor ar fi de un real folos și ar contribui la clarificarea noțiunilor.

În prezentarea definițiilor vom începe cu noțiunea cea mai veche, educația fizică, apoi sportul și în sfîrșit, cultura fizică.

Educația fizică

PLATON : „Educația fizică are drept scop de a forma toată frumusețea și perfecțiunea pe care corpul o poate căpăta".

IBN SINA (AVICENNA): „Omul care practică exercițiile fizice respectînd regimul de alimentație și somn nu are nevoie de nici un fel de tratament".

J. J. ROUSSEAU : „Ca să învățăm a cugeta trebuie să ne exercităm membrele, simțurile, organele, care sînt uneltele inteligenței noastre și ca să ne slujim mai bine de aceste unelte corpul care le pune la îndemînă trebuie să fie voinic și sănătos. Secretul cel mare al educației este să facem exercițiul corpului și al spiritului, să slujească totdeauna ca odihnă și ca hrană unul pentru altul".

NIETZSCHE : „Cu cît vom ști mai bine să stăpînim și să educăm corpul nostru, cu atît mai lesne vom domina și dirija viața noastră intelectuală și sentimentală, transformînd patimile în plăceri... Numai cel ce știe să se stăpînească pe sine este neînfricat și cu adevărat liber, căci adevăratul eroism constă nu în învingerea altora ci în învingerea de sine. Dar stăpînirea de sine și educația trebuie să înceapă de-a pururi cu educația fizică, căci de atenția și de îngrijirea dată corpului nostru beneficiază buna dezvoltare a întregii noastre personalități".

DEMENY : „Educația fizică este arta de a determina măsura sau cantitatea muncii și forma sau felul muncii convenabile fiecăruia pentru a se perfecționa. Ea are drept scop și rezultat de a face ca omul să ajungă către maximum de perfecțiune de care este capabil și de a o menține cît mai mult timp posibil, în care stare să poată produce o muncă considerabilă fără a se dezechilibra trupește".

Dr. LE MARINEL : „Scopul educației fizice este căutarea și păstrarea sănătății, a energiei, a forței și a dezvoltării armonioase a corpului, randamentul unei munci utile, obținerea unei iscusințe în a întrebuința cel mai bine forțele trupești, echilibrul forțelor morale, intelectuale și fizice".

Dr. PHILIPPE : „Educația fizică este știința mișcărilor și a menținerii corpului în stare de sănătate prin toate mijloacele de perfecționare și de dezvoltare fizică, intelectuală și morală, cu un minimum de cheltuială și cu maximum de efect".

HÉBERT : „Educația fizică trebuie să-și propună drept scop perfecțiunea fizică a omului". Hébert a stabilit ecuația edu-

caţiei fizice : Educaţia fizică = frumuseţe, sănătate, bărbăţie şi îndeminare (agerime).

Dr. RUFFIER : „Educaţia fizică trebuie să fie concepută ca o întrebuinţare metodică a tuturor genurilor de exerciţii făcute în scopul de a menţine corpul, de la naştere pînă la adînca bătrîneţe, în cea mai mare dezvoltare a formei sale, a tăriei şi a frumuseţii sale".

SLUYS : „Educaţia fizică este ştiinţa raţională a mişcării şi a aplicaţiei sale morale".

Dr. TISSIER : „Educaţia fizică este totalitatea mijloacelor dinamice şi psihice care permit cu concursul agenţilor fizici, dintre care mişcarea este cel mai important, de a da corpului omenesc maximum de randament fizic, intelectual şi moral cu minimum de osteneală".

LAUFER şi ROSENTHAL : „Educaţia fizică trebuie concepută în înţelesul de cultură integrală. Ea trebuie să asigure dezvoltarea armonioasă a întregei personalităţi în tot ce are ea ca atribute fizice şi psihice. Se tinde la idealul grecilor de a face din acelaşi individ şi un atlet şi un geometru. Deci educaţia fizică desăvîrşeşte caracterul, valoarea morală a omului. Educaţia fizică urmăreşte perfecţionarea individuală considerată în toate atributele ei".

Dr. PR. M. MESSERLI : „Educaţia fizică cuprinde toate mijloacele proprii pentru a asigura dezvoltarea completă şi armonioasă a omului precum şi a procura o stare durabilă de sănătate şi de a-i asigura o protecţie eficace împotriva bolilor".

KARL MARX : „Partea cea mai instruită a clasei muncitoare este absolut conştientă că viitorul ei, şi prin urmare al omenirii, depinde în întregime de educaţia generaţiei în dezvoltare" şi că „prin educaţie noi înţelegem trei lucruri :

1. Educaţie spirituală (intelectuală);
2. Educaţia fizică (aşa cum se practică şi în exerciţiile militare) ;
3. Instruirea tehnică, ce face cunoscut principiul de bază al tuturor proceselor productive".

V. I. LENIN : „Educaţia fizică este elementul de bază al educaţiei comuniste. Ea contribuie în a forma oameni armonioşi, fiind o educaţie multilaterală, care dotează pe oameni cu toate calităţile politico-morale, fizice şi psihice, necesare unor luptători pentru comunism".

A. N. KRESTOVNIKOV : „Educaţia fizică fiind o parte a educaţiei comuniste contribuie la dezvoltarea multilaterală a omului : intelectuală, fizică, morală şi estetică. Educaţia fizică, pe lîngă faptul că contribuie la întărirea sănătăţii şi la dezvoltarea fizică, educă la oamenii sovietici patriotismul, capacitatea de a-şi subordona activitatea lor nevoilor şi intereselor colectivităţii şi ale statului".

VIRGIL BĂDULESCU : „Educaţia fizică este şcoala sănătăţii, a energiei, a rezistenţei şi a îndeminării, obţinută prin folosirea constantă şi pricepută a mişcării şi a tuturor agenţilor fizici : apa, aerul, lumina, razele soarelui etc. Ea ne aduce aminte că viaţa este mişcare, că ideile cer acţiuni şi că noi sîntem şi însemnăm ceva, numai atîta timp cît trupul care ne exteriorizează este sănătos şi puternic".

Dr. GH. BANU : „Educaţia fizică e chemată a contrabalansa acţiunea factorilor cu influenţă vătămătoare asupra sănătăţii poporului, a mări rezistenţa organismului, a fortifica moralul şi a introduce spiritul de disciplină în viaţă, acea armonie între activitatea intelectuală şi cea fizică, în ultimă analiză a întări organismul naţional... Educaţia fizică reprezintă acea ramură de activitate care poate în cea mai largă măsură să asigure propăşirea poporului".

Dr. IULIU HAŢIEGANU : „Educaţia fizică înseamnă educaţia întregului om. Educaţia fizică adevărată întăreşte nu numai fizicul ci în aceeaşi măsură psihicul şi caracterul. Educaţia fizică este cea mai bună metodă de educaţie deoarece în afara conţinutului igienic i se adaugă şi conţinut pedagogic, social şi naţional, care sinergic contribuie la oţelirea trupului şi a sufletului, la formarea caracterului şi spiritului colectiv şi naţional".

PETRE LAZĂR : „Educaţia fizică este totalitatea mijloacelor fizice, intelectuale şi morale care tind să înlesnească şi să asigure sănătatea fizică şi morală a individului printr-o dezvoltare normală a corpului".

C. MIHĂILESCU : „Educaţia fizică este o acţiune metodică, progresivă şi continuă, din copilărie pînă la vîrsta adultă — şi chiar mai înaintată — în scopul de a asigura dezvoltarea fizică integrală, armonioasă, atît a sănătăţii cît şi a inteligenţei şi moralităţii".

CONSTANTIN KIRIŢESCU : „Educaţia fizică este activitatea fiziologică conştientă a organismului omenesc, condusă prin metodele pedagogiei, urmărind întreţinerea şi creşterea potenţialului biologic al individului, în vederea sporirii randamentului social. Ea stă în strînsă legătu-

ră cu educația intelectuală și morală, fiind influențată de cea dintîi și influențînd pe cea de a doua".

IACOB MIHĂILĂ : „Educația fizică este toată îngrijirea pe care familia și societatea trebuie să o dea omului de la naștere pentru a se dezvolta normal, pentru a fi sănătos și pentru a-i spori capacitatea de muncă și apărare, folosind ca mijloace regulile elementare de viață sau igiena (hrană, curățenie, adăpost, odihnă, muncă), natura cu elementele sale (apă, aer, lumină) și mișcarea sub formă de joc, gimnastică și sport".

LEONIDA ALEXIU : „Scopul superior al educației fizice și a sportului trebuie să fie de a organiza în modul cel mai complet mașina umană și în special sistemul nervos care o comandă".

I. ȘICLOVAN : „Educația fizică este un proces pedagogic orientat spre asigurarea dezvoltării capacității fizice, a ridicării performanțelor și a educării oamenilor muncii în spiritul moralei comuniste".

SPORTUL

M. I. KALININ : „Sportul este un lucru bun, el întărește pe om, dar sportul este un lucru auxiliar și a-l transforma într-un scop în sine, în simpla goană după recorduri, nu este bine. Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere, astfel ca el să știe să alerge bine, să înoate, să meargă repede și frumos, așa încît toate organele să funcționeze normal, într-un cuvînt să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă și apărare, ca paralel cu toate calitățile lui fizice să se dezvolte normal și calitățile lui intelectuale".

BLIJEMBURG : „Prin sport înțelegem orice efort individual sau colectiv practicat cu scopul de a afirma victorios superioritatea individului sau echipei, asupra lor însăși sau asupra unui adversar inert — timp, spațiu — sau însuflețit — animal sau om".

Dr. Pr. M. MESSERLI : „Sportul este un concurs fizic organizat, studiat, reglementat și urmărit metodic, este concursul fizic perfecționat prin experiență, prin analiza mișcărilor ca și prin toate mijloacele empirice și științifice care conduc la cele mai bune rezultate și la maximum de randament".

PIERRE DE COUBERTIN : „Sportul este cultura efortului personal intensiv, în dorința de a obține rezultate mai bune, a progresa mergînd pînă la risc".

C. MIHĂILESCU : „Sportul este o activitate fizică avînd ca scop realizarea unei performanțe și a cărei executare are la bază ideea de luptă contra : distanță, durată (timp), obstacol, adversar etc.

Este o sforțare voită, susținută de a face mai mult sau mai bine decît ceea ce au făcut alții".

C. KIRIȚESCU : „Sportul este jocul legat de o luptă de întrecere pentru a învinge fie spațiul, fie vreun obstacol al naturii. De executarea sporturilor se leagă noțiunea recordului, adică a realizării unei performanțe superioare celor obținute anterior".

CULTURA FIZICĂ

A. A. JDANOV: „Cultura fizică este o parte a sistemului de educație comunistă a poporului, unul din mijloacele de educare a tinerei generații pentru ca ea să devină rezistentă, voioasă, fără teamă de obstacole, care întîmpină aceste obstacole și știe să le învingă".

I. A. KREACIKO : „Cultura fizică este o noțiune complexă. Prin aceste două cuvinte noi obișnuim să arătăm activitatea de stat sau socială care are drept scop întărirea sănătății, dezvoltarea fizică justă, educarea fizică și perfecționarea multilaterală, ca și contribuția la formarea înfățișării morale a oamenilor sovietici în spiritul cerințelor moralei comuniste".

3. Cîteva concluzii asupra definițiilor *)

Analiza celor mai reprezentative definiții date educației fizice, sportului și culturii fizice ne scoate în evidență următoarele caracteristici :

a) *Educația fizică* este primul dintre acești termeni care a apărut în limbă. La început educația fizică era confundată cu „Gimnastica" disciplină care în vechile timpuri avea un conținut asemănător educației fizice moderne. Este interesant pentru limbajul sportiv evoluția aceasta a termenilor. Termenul nou, înglobînd principalele sensuri ale vechiului termen, creează o noțiune cu un conținut mai mare, dar în același timp acest proces limitează sensurile vechiului termen.

Este cazul evoluției : educației fizice din gimnastică ; culturii fizice din educație fizică și sportului din jocurile populare.

*) A se consulta și anexa nr. 1 (definiții date de elevi).

b) Trecerea de la o noţiune cu un anumit conţinut la o altă noţiune cu un conţinut asemănător, dar cu sensuri sporite, se produce în timp foarte îndelungat. Termenul de gimnastică, în accepţiunea de educaţie fizică, a fost folosit cîteva secole. Denumirea de educaţie fizică se întîlneşte la academiile de cavaleri şi la universităţile din Germania (secolul al XVI-lea şi al XVII-lea), care întrebuinţau termenul de EXERCITIA CORPORIS, în opoziţie cu STUDIA, cultivarea spiritului.

La noi în ţară termenul de educaţie fizică se introduce oficial în anul 1925 cu ocazia unor reforme ale învăţămîntului secundar, cînd gimnastica, de la rangul de dexteritate, devine educaţie fizică, o materie cu un conţinut mai complex.

Dacă ne referim la termenul de cultură fizică, introdus oficial la 26 iunie 1949, remarcăm că sensurile şi conţinutul noului termen erau în germene în vechea noţiune, educaţia fizică.

Nu trebuie să uităm că la noi, pînă în 1949, toată activitatea complexă care desemna atît rolul statului, ca organ de îndrumare şi control, cît şi măsurile pe care acesta le lua în ceea ce priveşte asigurarea sănătăţii şi contribuţia la corecta dezvoltare fizică a tineretului etc., erau cuprinse numai în noţiunea de educaţie fizică. Atunci nu se folosea termenul de cultură fizică cu sensul actual. Acest termen era în limbaj, dar era folosit pentru a defini exerciţii fizice speciale. Chiar şi instituţiile de învăţămînt din acea vreme, care aveau ca scop pregătirea cadrelor tehnice, purtau denumirea de: O.N.E.F. (Oficiul Naţional de Educaţie Fizică), I.S.E.F. (Institutul Superior de Educaţie Fizică), A.N.E.F. (Academia Naţională de Educaţie Fizică), I.M.E.F. (Institutul Militar de Educaţie Fizică) etc.

Aceste exemple sînt suficiente pentru a demonstra că noţiunea de cultură fizică s-a format prin adăugarea unor noi sensuri la noţiunea de educaţie fizică. Astfel s-a format o noţiune nouă cu sensuri multiple, noţiune apărută în urma schimbărilor economice şi politice survenite.

Pentru exemplificare am putea da din terminologia germană trecerea termenului „GIMNASTIK" — din timpul lui Friederich Ludwig Jahn, socotit fondatorul gimnasticii germane — în „TURNEN". Germanii au găsit aşadar în acea perioadă un termen nou. Astfel au apărut în limbaj şi cuvintele compuse: TURNKUNST, TURNPLATZ, TURNSPERRE, TURNVEREIN etc.

c) Educaţia fizică este noţiunea care a fost prezentă în limbajul omului de foarte multă vreme. Ca disciplină, ea s-a desprins din educaţie, o noţiune cu un conţinut şi o sferă mult mai vastă.

d) Educaţia fizică a constituit o problemă permanentă în toate stadiile de dezvoltare ale societăţii. Ea a preocupat în mod special clasa conducătoare, care a folosit-o întotdeauna în scopurile dictate de epoca respectivă. Educaţia fizică a fost întotdeauna în strictă dependenţă de starea socială, de condiţiile de existenţă ale popoarelor.

De exemplu: în China, cu 4000 de ani înainte de era noastră, exerciţiile fizice erau practicate în scopul vindecării bolilor.

La vechii greci, al căror ideal era perfecţiunea corporală, exerciţiile fizice constituiau un element de educaţie integrală. Elenii făcuseră din mişcare un adevărat cult. Formula „KALOS KAI AGATHOS" exprimă armonia desăvîrşită dintre corp şi spirit, reprezentînd culmea ce trebuia s-o atingă orice cetăţean grec.

Marele filozof şi matematician PITAGORA a obţinut un premiu pentru pugilat la Jocurile Olimpice. De asemenea PLATON şi TIMOCREON erau atleţi.

De la un conţinut estetic şi complex al educaţiei fizice greceşti, romanii împrumutînd numai forma acestor jocuri fără a-şi apropia conţinutul lor, exerciţiile fizice au decăzut pe treapta cea mai de jos ajungîndu-se la întreceri de lupte ce dezvoltau bestialitatea şi cruzimea omului şi a maselor.

În epoca creştinismului — caracterizat prin antagonismul între corp şi suflet, în care corpul era socotit un duşman al sufletului — exerciţiile fizice sînt eliminate din sistemul de educaţie al tineretului.

Excesul de energie vitală a timpului este reprezentat de cavalerism şi jocurile populare. La prima formă de activitate avea acces numai lumea nobilă, la cea de a doua, clasa de jos.

Odată cu Renaşterea, care a constituit o revenire a omului la natură, la cultul trecutului, educaţia fizică capătă un alt conţinut. Chiar dacă acest conţinut este comun tuturor popoarelor — acel de contribuţie la o sănătate fizică şi morală a poporului — el capătă totuşi un specific aparte la unele popoare.

În Germania, sistemul lui JAHN are ca punct de plecare cultivarea patriotismului ca izvor de forţă pus în slujba eliberării patriei.

În Franţa, creatorul sistemului de educaţie fizică, AMOROS, pleacă de la prin-

cipiul creșterii forțelor prin spontaneitatea conștientă.

În Suedia scopul principal al sistemului lui LING este asigurarea sănătății poporului.

În Anglia, ARNOLD urmărește cultivarea personalității morale.

În Elveția, CLIAS pune educația fizică în slujba apărării independenței tradiționale.

În Romînia, generalul BĂDULESCU, a pus la baza acestei discipline scopul pregătirii unui tineret sănătos, rezistent, energic și capabil de a-și apăra patria.

În țările socialiste, educația fizică este pusă în slujba patriei. Ea se subordonează cerințelor multiple și intereselor generale ale statului. Acestea s-ar reduce la crearea omului nou, capabil să construiască socialismul și în același timp să fie gata pentru a-și apăra patria.

e) Sportul — încoronare a educației fizice — este o treaptă superioară de valorificare a omului în luptă cu el însuși și cu un adversar. El înseamnă încordare supremă și luptă pentru un rezultat mai bun în limitele regulamentului. Sportul presupune pregătire de durată, multilaterală și mai tîrziu specializare într-una sau mai multe discipline.

f) Cultura fizică este o activitate de stat. Ea presupune măsuri complexe ale organelor de stat în vederea pregătirii oamenilor muncii pentru munca de înaltă productivitate și apărarea patriei. Cultura fizică este o noțiune specifică țărilor socialiste.

4. Conținutul noțiunilor *)

Sistematizînd înțelesul definițiilor ajungem la următorul conținut pentru fiecare noțiune.

Astfel, pentru „EDUCAȚIA FIZICĂ", noțiunea cu cele mai multe sensuri, am deosebi următoarele conținuturi :

Conținut fiziologic : prin exercițiile fizice se urmărește dezvoltarea corectă a marilor funcțiuni organice, organismul fiind considerat ca unitate, iar sistemul nervos avînd rolul conducător

Conținut igienic : educația fizică aplicînd factorii fizici pentru a asigura cea mai bună și armonioasă dezvoltare a corpului și menținerea ei, permite în același timp și rezolvarea tuturor problemelor de igienă individuală. Educația fizică are un rol preventiv asupra indivizilor normali — prin acțiunea de formare, menținere și potențare la maximum a calităților — după cum are și rolul curativ pentru cei cu defecte (infirmii fizici, anormalii mintali etc.). In acest al doilea caz, rolul educației fizice se va limita la corectarea unora din deficiențele descoperite.

Conținut estetic : exercițiile fizice metodic executate influențează treptat forma trupului, ducîndu-ne la idealul de frumusețe trupească clasică. Efectul exercițiilor fizice se concretizează prin forma trunchiului și a membrelor, prin atitudinea și armonia trupului, prin calitățile mișcării efectuate (degajare, grație, precizie etc.).

Esteticul în educație fizică este înțeles în sensul formelor și proporțiilor trupului omenesc, al sculpturii, al analizei mișcărilor.

Conținut politic : educația fizică, factor integral al educației în general, a fost pusă întotdeauna în slujba claselor dominante, a păturii conducătoare. Ea a servit intereselor acestora, subordonîndu-și mijloacele scopului impus de politica statului (agresiune, apărare, eliberare, întărirea sănătății etc.).

Conținut social : exercițiile fizice în viața modernă a statului au contrabalansat efectele rele ale specializării ca un rezultat imediat al diviziunii muncii și al mecanizării. Ea apare ca o compensație pentru suprarațională-zarea și tehnicizarea vieții. In concepția modernă educația fizică este un bun al întregului popor. Ea este la dispoziția tuturor claselor sociale, acordîndu-se un sprijin simțitor din partea statului pentru pătrunderea sportului în rîndurile muncitorilor și țăranilor.

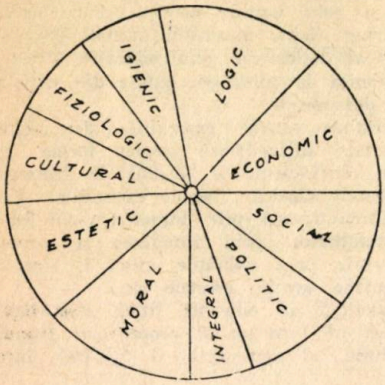
Conținut moral : practica exercițiilor fizice formează omului trăsături și calități care-l fac să se apropie de colectiv (echipă, grup, societate etc.) și în același timp îl ajută în mod just la rezolvarea diferitelor probleme din viață. Formarea spiritului de echipă, a simțului de răspundere față de colectiv, a sacrificiului, a respectului față de coechipier și adversar, precum și al curajului, hotărîrii, încrederii în forțele proprii, disciplinei în joc etc. sînt menite de a forma un om nou, cu o capacitate de muncă sporită, necesar societății.

Conținutul moral al educației fizice trebuie înțeles și ca o posibilitate de sustragere a maselor de la unele primejdii morale, ca : alcoolismul, abuzul de plăceri sexuale, jocul de cărți etc.

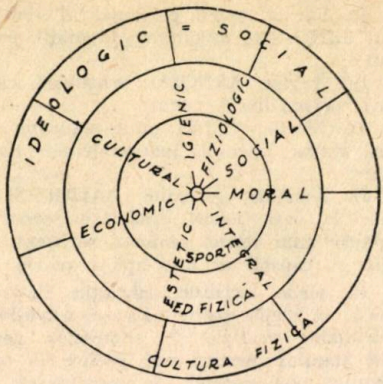
Conținut pedagogic : educația fizică presupune un proces instructiv educativ de durată, pe baze științifice și condus de

*) A se consulta graficul nr. 1

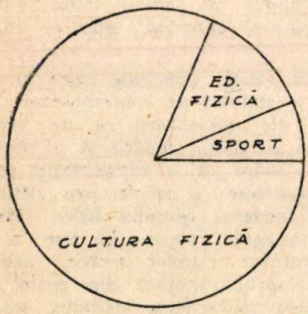
CONȚINUTUL, SFERA ȘI INTERDEPENDENȚA NOȚIUNILOR



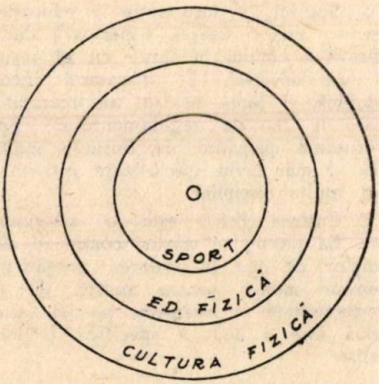
A. Conținutul educației fizice



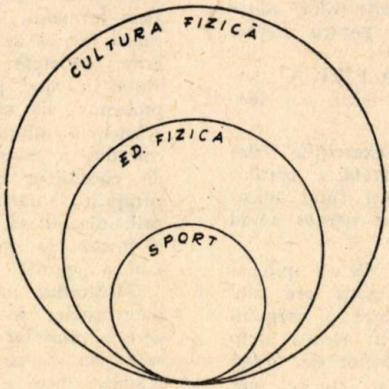
B. Conținutul comun și specific



C. Sfera noțiunii de cultură fizică



D. Sfera noțiunilor



E. Interdependența noțiunilor

Graficul nr. 1

oameni competenți, avînd o pregătire corespunzătoare.

Educația fizică se face în special în școli, ea fiind condusă de pedagogi, de profesori.

Conținut economic : exercițiile fizice practicate sistematic au drept rezultat efectuarea de către organism a diferitelor mișcări cu minimum de cheltuială. Antrenamentul metodic întîrzie apariția oboselii, după cum face să crească rezistența, astfel că în producție individul format prin metodele educației fizice este capabil să dea maximum de randament.

NOȚIUNEA DE SPORT se diferențiază de celelalte două noțiuni prin notele sale caracteristice și anume :

a) întrecere, luptă (luptă cu un adversar, cu spațiul, cu timpul etc.) ;

b) obținerea unei performanțe (adică sensul de a face eforturi pentru obținerea unor rezultate din ce în ce mai bune), esențialul fiind ca cel mai bun (cea mai bună echipă) să învingă.

Noțiunea de sport are un conținut bogat cuprinzînd diverse sensuri : igienic, fiziologic, morfologic sau estetic, psihologic, social, moral etc. Prin noțiunea de sport, înțelegem atît accepțiunea sa științifică riguros limitată la ideea ca practicanții diferitelor exerciții să participe în competiții, cît și accepțiunea mai largă „sport de masă" sau „sportul-amuzant". Dacă primul sens îngustează sfera noțiunii, sensul al doilea, care menține și trăsăturile primei noțiuni, își adaugă noi elemente ca :

— exerciții fizice făcute pentru a ne satisface necesitatea de mișcare, plăcere, bucurie de viață ;

— exerciții menite de a corecta anumite gesturi, atitudini pe care oamenii le fac la locul de muncă : fabrici, ogoare etc. (sensul compensator al sportului) ;

— exerciții menite de a ne folosi și în viață sau pentru apărare : motociclism, alpinism, schi, planorism etc. (înțelesul utilitar al sportului).

Toate aceste sensuri ale noțiunii de sport sînt prezente în limba actuală. Chiar dacă noțiunea în conținutul ei strict ar păstra cele două sensuri fundamentale — ideea de luptă și performanță — totuși în limbă se păstrează sensurile de sportul ca divertisment, cu rol compensator, utilitar etc.

Sub acest aspect în conținutul noțiunii găsim sensuri care aparțin atît educației fizice cît și culturii fizice.

NOȚIUNEA DE CULTURĂ FIZICĂ

Este cea mai complexă noțiune, avînd sfera cea mai mare. Conținutul principal al acestei noțiuni este cel ideologic, conținut care reflectă orînduirea socialistă menită de a forma și a educa pe oamenii muncii în spiritul moralei proletare, în spirit comunist.

Acest conținut subînțelege desigur și celelalte conținuturi care se întîlnesc la noțiunile de sport și educație fizică.

Cultura fizică s-a dezvoltat și se dezvoltă ca parte integrantă a culturii noi socialiste. Ea contribuie la formarea de oameni sănătoși, la pregătirea lor multilaterală, făcîndu-i capabili pentru o muncă de înalt randament și în același timp buni apărători ai patriei.

Cultura fizică este o problemă de stat care, prin organele sale, o dirijează, o conduce. În acest scop se folosesc mijloace mai numeroase și mai variate, unele cu totul nespecifice activității sportive.

În noțiunea de cultură fizică va intra ca accepțiune și munca săvîrșită de meșteșugarii pielari care confecționează mingile pentru practica exercițiilor fizice și munca acelora care construiesc sau amenajează terenuri și baze sportive și a acelora care edifează broșuri, manuale etc. în legătură cu propaganda sportivă.

Toate aceste sensuri (accepțiuni) care intră în noțiunea de cultură fizică constituie însă mijloace principale prin care se realizează scopul urmărit de stat, educarea și pregătirea maselor în spirit comunist *).

Statul folosește în acest scop următoarele mijloace și ia următoarele măsuri :

— educația fizică ca proces pedagogic orientat spre asigurarea dezvoltării capacității fizice, a ridicării performanțelor și a educării oamenilor muncii în spiritul moralei comuniste ;

— măsurile pentru asigurarea asistenței și controlului medical a păturilor largi ale poporului care practică exercițiile fizice ;

— preocuparea pentru creșterea necontenită a nivelului dezvoltării fizice și a performanțelor ;

— grija continuă de a mări inventarul sportiv (construcții de stadioane, terenuri, instalații, materiale etc.) ;

— pregătirea cadrelor de specialiști ;

— acordarea de sprijin cercetărilor științifice ;

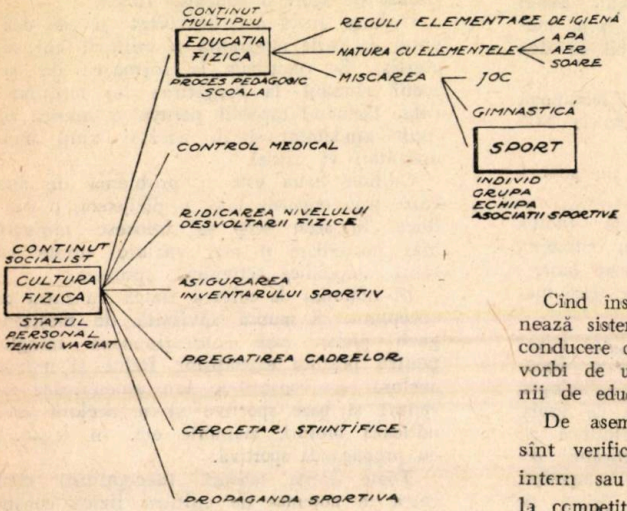
— tipărirea de lucrări cu caracter sportiv.

Desigur că în noțiunea de cultură fizică mijlocul principal de bază și cel mai spe-

*) A se consulta graficul 2.

cific activităţii sportive este educaţia fizică.

Trebuie să remarcăm că în noţiunea de cultură fizică accentul conţinutului cade pe cel ideologic, pe cel politic şi nicidecum pe celelalte care constituie trăsături principale ale celorlalte două noţiuni. Aceasta nu exclude de loc existenţa conţinutului ideologic — socialist — şi în celelalte noţiuni.



Graficul nr. 2

În concluzie, conţinutul noţiunilor de educaţie fizică, sport şi cultură fizică, este asemănător. Ceea ce le diferenţiază este accentul mai puternic al unei note din conţinut asupra celorlalte.

Exemplu : cînd un copil se joacă de unul singur sau în tovărăşia altor copii pe un teren viran, el execută un exerciţiu fizic care aparent n-ar intra nici în noţiunea de educaţie fizică, nici în cea de cultură fizică. Copilul jucîndu-se nu face nici cultură fizică, nici educaţie fizică ci îşi satisface o necesitate de mişcare, deci jocul copilului are un conţinut biologic.

Cînd acelaşi copil se joacă în tovărăşia altor copii organizaţi în grupe sau într-o clasă sub o supraveghere competentă (profesor, educator, pedagog etc.) într-un parc construit special pentru copii şi amenajat cu multă grijă de către organele de stat, jocurile copiilor, ca sens, intră rînd pe rînd atît în conţinutul noţiunii de educaţie fizică cît şi în acel de cultură fizică.

Jocul din exemplul al doilea capătă rînd pe rînd conţinut fiziologic, igienic, estetic, social etc. În acest caz conţinutul aparţine noţiunii de educaţie fizică. Dar jocul copilului din exemplul de mai sus are accepţiune şi de cultură fizică, întrucît statul a construit parcul special pentru jocul copiilor, statul a pregătit cadrele într-o anumită concepţie, statul arată prin multiplele sale măsuri că nu-i este indiferentă creşterea şi educarea tinerei generaţii.

Iată, aşadar, cum trebuie să înţelegem conţinutul acestor noţiuni strîns legate între ele.

Alt exemplu : cînd statul nostru, prin Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a pregătit un lot de sportivi în vederea participării la cea de a III-a ediţie a Jocurilor Sportive Internaţionale Prieteneşti din 1957 de la Moscova, această acţiune importantă s-a înscris în noţiunea de cultură fizică.

Cînd însă loturile de sportivi se antrenează sistematic, pe discipline sportive, sub conducere competentă, în acest caz se poate vorbi de un conţinut care aparţine noţiunii de educaţie fizică.

De asemenea, cînd loturile de sportivi sînt verificate asupra valorii lor pe plan intern sau internaţional, prin participarea la competiţii, avem de-a face cu conţinutul noţiunii de sport.

Dar practicarea unui sport, participarea într-o competiţie, urmărirea unui program de antrenament sub o conducere competentă şi mai departe, deplasarea într-o ţară străină unde se face cunoştinţă cu sportivii respectivei ţări etc. toate aceste acţiuni care au conţinuturi variate, prezintă pe lîngă trăsături comune şi unele trăsături dominante.

Dacă pregătirea şi desăvîrşirea calităţilor fizice şi morale în vederea participării la o manifestare sportivă constituie trăsătura comună tuturor noţiunilor, trăsătura predominantă este cea ideologică. Această trăsătură principală vizează pregătirea lotului nostru de sportivi într-o anumită concepţie despre viaţă, într-o anumită atitudine sportivă, într-o anumită comportare faţă de sportivii din celelalte ţări.

(urmare în numărul viitor)

Anexa nr. 1

Cîteva definiții alese din lucrările elevilor

1. Definiții care ilustrează confuzia termenilor :

Cultura fizică este același lucru cu educația fizică iar sportul este ceea ce face elevul la educația fizică.

P. I. cl. VIII

Eu înțeleg același lucru prin sport, cultură fizică și educație fizică. Educația fizică este gimnastica...

P. V. cl. VIII

Eu cred că termenii de cultură fizică și educație fizică sînt sinonimi.

B. D. cl. IX

Între educația fizică și cultura fizică nu există nici o deosebire.

L. P. cl. IX

Prin cultură fizică înțeleg regulile care trebuie respectate în sport.

G. St. cl. IX

2. Definiții cu sensuri apropiate :

Cultura fizică este organizația care are de scop educarea maselor din punct de vedere sportiv.

N. I. cl. IX

Cultura fizică are drept scop educarea tineretului.

L. O. cl. IX

Educația fizică ajută la dezvoltarea personalității și educației cetățenești.

G. C. cl. X

Educația fizică privește învățarea noțiunilor de sport în școală, pentru călirea fizică a organismului.

St. V. cl. IX

Sport este punerea în practică a educației fizice.

G. L. cl. IX

Sportul este o specializare în una din ramurile de activitate instructivă sau de competiții.

M. I. cl. IX

Prin sport înțelegem o activitate continuă și intensă pentru obținerea de performanțe.

P. D. cl. IX

Sportul ajută la crearea caracterului moral al omului.

V. I. cl. VIII

Sportul este o noțiune mai restrînsă.

T. V. cl. VIII

Necesitatea unei orientări mai juste în activitatea sportivă a școlilor medii

Prof. ANTON IONESCU

S-au făcut în ultimii ani încercări diferite pentru ca activitatea sportivă în școli să corespundă țelului urmărit și anume: ajutarea dezvoltării fizice, asigurarea sănătății și creșterea rezistenței la muncă. Așadar nu performanța, nu multilateralitatea în sport și nici timpul folosit în sala de gimnastică sau pe stadion pot reflecta orientarea activității sportive, ci numai rezultatul acestora, ele nefiind decît mijloacele menite să asigure țelul final.

Să pregătești pe elev pentru muncă, să-l călești, să-l educi prin colectiv și pentru colectiv înseamnă să fi pătruns sensul activității sportive în școală. In acest scop se folosesc mijloace variate pentru o activitate sportivă multilaterală. Efortul consumat în activitatea sportivă este o investiție care generează o energie capabilă de un efort și mai intens. Este de condamnat sau în tot cazul de nedorit împrejurarea în care se cere elevului atît încît se întoarce vlăguit de la un antrenament sau un concurs, avînd după aceasta nevoie de timp îndelungat pentru refacere. Și pentru a evita asemenea împrejurări activitatea sportivă trebuie să se limiteze la orele prevăzute în programul școlii, iar acesta ar trebui să fie corespunzător nevoilor.

La vîrsta elevilor, vîrsta creșterii și a marilor schimbări psihologice, cele două ore de colectiv sportiv nu pot însemna pentru profesor mai mult decît prilejul de a preda noțiunile de bază ale activității sportive, de a jalona activitatea liberă a elevului în afară de clasă în timpul căreia își va forma (de dorit este să se formeze corect) deprinderi motrice, deprinderi igienice, în sfîrșit deprinderea exercițiului metodic practicat în fiecare zi. Pentru aceasta cele două ore de colectiv din programul săptămînal, la care sînt grupate cîte 3 clase la V—VII și cîte 4 la VIII—XI, sînt insuficiente. Nevoia elevilor de a face sport se împlinește în afara orelor conduse de profesor. În această situație tineretul nostru își formează deprinderi de multe ori greșite, care nu numai că nu-l ajută cu nimic, dar îi împiedică dezvoltarea și de cele mai multe ori îi schimbă, în chip nedorit, drumul în viață.

Pentru ca profesorul de educație fizică să păstreze totuși legătura cu masa elevilor și să-i poată ține cît de cît sub îndrumarea sa, i se cere o adevărată măiestrie în predarea și organizarea activității la aceste ore.

Și numai la profesorul care se antrenează zilnic, care citește și-și îmbogățește cunoștințele de bază cu cunoștințe noi și actuale, care-și perfecționează neîncetat metodica de predare, păstrîndu-se mai presus de orice la grija de a se simți mereu alături de elev, de înțelegerea lui, de dorința lui, se poate vorbi de măiestrie.

Să te antrenezi zilnic înseamnă nu numai să faci acest lucru pentru sănătatea ta, pentru buna ta dispoziție ca scop în sine, ci pentru a-ți ridica, sau cel puțin a-ți menține capacitatea de a lucra efectiv alături de elevi, de a exemplifica, de a demonstra la cel mai corespunzător nivel. A te antrena zilnic mai înseamnă și demonstrarea față de tine însăți și față de cei care te cunosc (elevi și eleve) a unei deprinderi care face parte din mijloacele de bază, poate cel mai important, în urmărirea scopului activității sportive. Și mai înseamnă antrenamentul zilnic, studiul amănunțit al mișcării, reflectarea asupra dozării efortului prin observarea efectelor imediate asupra organismului, analizarea tehnică a unui exercițiu nou, a gradului de dificultate etc.

Cine ar putea pretinde că toate aceste date, legate de antrenamentul zilnic, nu îndepărtează inerția, rutina, nu îmbogățesc mijloacele metodice de predare, nu ajută la alcătuirea unor lecții dozate corespun-

zător ca efort, în care exercițiul nou și variat dă relief lecției, făcînd-o plăcută și dorită ? Este tocmai ceea ce se recomandă profesorilor prin ordinul 49 din 1957 al Ministrului Învățămîntului în care se precizează că mai presus de orice lecția trebuie să fie atractivă.

Profesorul de educație fizică trebuie să fie la curent cu întreaga literatură sportivă : publicații de metodică, de organizare, de concurs, de material tehnic etc. fără de care nu poate aspira la o activitate sportivă rodnică în școală.

Ministerul Învățămîntului și Culturii face mult pentru a-l ajuta pe profesor în activitatea sa. Pe lîngă publicarea și difuzarea documentelor de bază (program de studii și calendaristic, manuale, cărți de teorie și metodică, campionate și regulamente etc.) organizează în fiecare vacanță de vară cursuri de perfecționare pe ramuri sportive la care profesorii sînt chemați să-și ridice, teoretic și practic, nivelul profesional, să se pună la curent cu tot ceea ce este nou și important — și ceea ce este mai important — să adopte cea mai bună metodă de predare reieșită din schimbul de experiență al profesorilor cu rezultate bune.

Și — în treacăt fie spus — numărul profesorilor care ignorează asemenea cursuri, care nu fac uz de mijloacele arătate mai sus, împinși în activitatea lor de o rutină cu nimic folositoare activității sportive în școală, este destul de mare. Numărul lor dovedește că este cazul să se discute și să se repete mult despre necesitatea unei orientări mai juste a acestora pentru ridicarea nivelului lor profesional.

Pentru orientarea și organizarea activității sportive în școală Ministerul Învățămîntului și Culturii a elaborat pentru anul școlar 1957—1958 un plan nou de muncă și un alt calendar de concurs. Pornind de la constatarea că finalele campionatelor școlare la mai toate ramurile sportive se desfășurau la sfîrșitul anului scolar, suprapunînd efortul de pregătire al acestor finale eforturilor intense din activitatea de studiu (recapitulare și examene finale), anul acesta calendarul campionatelor a fost întocmit nu numai în vederea descongestionării elevilor către sfîrșitul anului școlar, dar chiar în scopul ajutării acestora în activitatea de peste an.

Astfel, finala campionatului republican de atletism, care se desfășura cu toate etapele premergătoare în ultimele 2—3 luni ale anului școlar, se va disputa începînd cu anul 1958 la începutul anului școlar (septembrie-octombrie).

Campionatul de gimnastică sportivă se va încheia pînă în luna aprilie, iar finalele jocurilor sportive, prin ele însele mai recreative și mai regeneratoare, se vor desfășura către sfîrșitul anului școlar și după încheierea cursurilor (mai-iunie).

Tot la începutul anului școlar (septembrie) se vor desfășura campionatele de natație. Eventualele concursuri de natație sau atletism, întîlnite în activitatea sportivă școlară în lunile mai-iunie sau cele de jocuri sportive în celelalte luni ale anului (în afara lunilor de campionat mai-iunie), au caracter local și de antrenament, menite să dea viață, relief și sens pozitiv unei activități sportive mai bine organizată și mai just orientată.

Măsurile pentru îmbunătățirea activității atletice în școlile medii și universități, publicate în luna mai a acestui an de Ministerul Învățămîntului și Culturii, sînt menite să dea muncii profesorilor o orientare precisă și principială.

În acest sens școlile s-au îngrijit și se îngrijesc, așa cum le-au îndemnat ordinul 49 din ianuarie a. c. și măsurile, amintite mai sus, trimise de Ministerul Învățămîntului și Culturii tuturor școlilor și autorităților interesate, de amenajarea unui mic complex sportiv (o groapă de sărituri, loc de aruncări și pistă de alergări) pentru antrenamentele atletice, de materialele și echipamentul necesar atleților. Se așteaptă de la sfaturile populare, la care profesorii de educație fizică și directorii de școli trebuie să fie mereu prezenți, cel mai înțelegător ajutor. Pe un plan mai larg Ministerul Învățămîntului și Culturii a început, la rîndul său, acțiuni mai mari ca : tabere pentru atleții fruntași din școală, mărirea numărului secțiilor de atletism din școlile sportive de elevi, complexuri sportive reduse pentru atletism, dotarea cu materiale pentru atletism (indigene și din import) a diferitelor centre din țară și — lucru foarte important — instituirea unor frumoase premii și distincții pentru școlile și profesorii care vor avea în anul școlar 1957—1958 cele mai bune rezultate în atletism.

Metode de antrenament folosite în pregătirea schiorilor fondiști cu aplicarea eforturilor mari

VIRGIL TEODORESCU
Lector la I. C. F. Șeful catedrei de schi

Prin prisma rezultatelor obținute în experimentul făcut cu grupa de schiori fondiști din cadrul secției de schi a colectivului sportiv „Știința I.C.F.", vom căuta să analizăm o seamă de aspecte ce au rezultat din folosirea metodelor de antrenament uniformă, alternativă și repetată.

Evitînd să repetăm motivările teoretice care au fost prezentate în prima parte a comunicării[1]) vrem să aducem unele precizări despre care ni se pare că pot fi generalizate, deoarece au fost confirmate atît de rezultatele experimentului făcut de noi în următorii ani (1955-56) cît și de rezultatele cercetărilor efectuate în alte părți, în același timp sau ulterior[2]).

În primul rînd considerăm necesară analiza unor particularități ale probelor de schi fond pentru precizarea naturii efortului, deoarece este unanim recunoscut că forma și conținutul metodelor de antrenament trebuie să corespundă întru totul naturii efortului pentru care se face pregătirea.

Pîrtiile de fond întîlnite la majoritatea concursurilor interne și internaționale din ultimii ani prezintă un profil foarte ondulat în care urcușurile, în general scurte, sînt urmate de coborîșuri repezi cu schimbări de direcție.

În cursele pînă la 15 km urcușurile înlănțuite cu porțiuni plate rareori depășesc 2 km. Respectînd prevederile regulamentului pentru organizarea concursurilor de schi, traseele de 10 km au în general 6—7 urcușuri din care unul între 1000—1500 m lungime, iar celelalte sub 1000 m lungime. Traseele de 15 km prezintă cca. 9—10 urcușuri din care cel mult 2—3 depășesc 1000 m lungime.

Urmărind modul cum se parcurge un astfel de traseu se poate constata că timpul necesar parcurgerii porțiunilor de urcuș reprezintă ½ din timpul în care se parcurge întregul traseu, iar timpul necesar pentru parcurgerea tuturor coborîșurilor în condiții bune de zăpadă și ceruire reprezintă cca. 1/5 din timpul realizat pe întreaga distanță a probei de concurs.

Rezultă că viteza medie de parcurgere a traseului de schi fond este destul de serios influențată de modul cum sînt parcurse urcușurile.

Este știut că urcușurile cer schiorului fondist o deosebită forță atît în picioare cît și în brațe. Pentru a putea parcurge cu maximum de intensitate un astfel de traseu, schiorul va avea nevoie pe lîngă rezistența în regim de viteză specifică și de rezistență într-un regim de încordare dinamică intensă : în regim de forță.

În general, schiorii obișnuiesc să compenseze micșorarea vitezei de deplasare la urcuș, datorită scurtării lungimii pasului, prin creșterea frecvenței mersului (păstrînd însă structura corectă a mișcării).

Majoritatea schiorilor buni parcurg urcușurile mai scurte sau porțiunile finale ale urcușurilor urmate de coborîri printr-o accelerare pînă aproape de maximum. În aceste condiții resinteza combinațiilor fosforice labile, principala sursă de energie a contracției musculare, se face în condiții anaerobe creîndu-se o mare datorie de oxigen specifică lucrului cu intensitate maximă[3]).

1) Vezi revistele C.F.S. nr. 12/1954, pag. 18—28 și nr. 12/1955 pag. 3—13.

2) Vezi revistele Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî nr. 12/1955 pag. 11—17 I. V. Sapoșnikova ; nr. 12/1956 pag. 29—34 B. M. Kuzmin ; nr. 1/1957 pag. 45—50 I. V. Sapoșnikova ; nr. 2/1957 pag. 17—26 M. M. Bîkbov etc.

3) Este știut că eforturile de viteză ca și încordările de forță dinamică se execută în condiții anaerobe a resintezei A.T.F., iar eforturile tipice de rezistență în condițiile stării stabile de echilibru. Între aceste tipuri extreme există numeroase forme de tranziție care se caracterizează printr-o oarecare corelație a sintezei aerobe și anaerobe a combinațiilor fosforice labile.

În porțiunile de coborîre care urmează, intensitatea lucrului se reduce, structura mișcărilor se schimbă și prin aceasta se alternează atît principalele grupe musculare care acționează, cît și caracterul efortului, ceea ce favorizează refacerea parțială a datoriei de O_2 pînă la revenirea la predominarea resintezei respiratorii, caracteristică așa-zisei stări stabile de corelație optimă între resinteza aerobă și anaerobă a acidului adenozintrifosforic. Un nou urcuș, o nouă creștere a intensității lucrului pînă aproape de maximum ș.a.m.d.

Această alternare a naturii efortului, specifică probelor de schi fond datorită reliefului schimbător al terenului, lungimii și înclinației diferite a urcușurilor și coborîrilor etc. reprezintă o particularitate de care trebuie să se țină seama în mod deosebit la folosirea diferitelor metode de antrenament, pentru a forma la sportivi stereotipuri dinamice în conformitate cu apropiata activitate concretă.

În ansamblu, prin durata ei, proba de 10 km și uneori chiar și cea de 15 km poate fi încadrată în grupa eforturilor de intensitate mare.

Porțiunile de urcuș parcurse cu mărirea frecvenței de deplasare, în conformitate cu cerințele tactice, pot fi încadrate în grupa eforturilor de intensitate foarte mare, chiar maximă.

În acest caz ar rezulta că schiorul fondist trebuie să fie pregătit pentru a efectua un efort variat cu creșteri ale intensității în regim de viteză și de forță dinamică pînă aproape de maximum, deci în condițiile apariției repetate a unei mari datorii de O_2 pînă aproape de starea de pessimum și revenirii cît mai rapide după acest efort la starea de echilibru relativ stabil cu predominarea resintezei oxidative a combinațiilor fosforice labile, caracteristică eforturilor de durată mai lungă, înainte de apariția stării de inhibiție de protecție.

De aceste particularități am ținut seamă la rezolvarea principalelor probleme puse în folosirea metodelor de antrenament, care sînt :

1. Alegerea lungimii porțiunilor parcurse cu intensitate mare în repetări și accelerări.

2. Stabilirea intensității maximale optime[1]) corespunzătoare fiecărui individ și fiecărei etape de pregătire.

3. Stabilirea numărului de repetări.

4. Stabilirea raportului dintre munca afectată lucrului pentru viteză și rezistență în fiecare perioadă, etapă și lecție în funcție de sarcinile și particularitățile individuale.

5. Caracterul și durata intervalelor de odihnă.

În rîndurile ce urmează vom analiza unele dintre metodele de lucru folosite în pregătirea schiorilor noștri fondiști, în cadrul acestui experiment.

Antrenamentul uniform poate fi folosit cu scopul de a se rezolva următoarele probleme :

a) angrenarea treptată a organismului în activitatea de antrenament ; b) educarea în special a rezistenței generale ; c) restabilirea și desăvîrșirea deprinderilor tehnice ; d) odihna activă.

Caracteristica acestui fel de lucru constă în aceea că fondistul se deplasează un timp mai îndelungat cu intensitate egală care poate fi mică sau medie[2]).

În tot timpul parcurgerii distanței respective intensitatea deplasării nu se modifică.

Alergarea în tempo moderat pentru pregătirea treptată a sistemului cardiovascular și respirator, pentru educarea rezistenței generale și o anumită echilibrare a proceselor nervoase a fost folosită de noi în special în prima etapă a perioadei pregătitoare.

În etapa de acomodare pe zăpadă s-a folosit deplasarea cu durată mai lungă și intensitate moderată, pentru a permite schiorilor să-și concentreze atenția asupra

---

[1]) Prin intensitate maximală înțelegem în mod convențional acea intensitate mai mare decît intensitatea de concurs, capabilă să producă în organism restructurări ferme urmate de atingerea nivelului cel mai înalt și mai stabil al compensației cu surplus. Prin optim înțelegem concordarea perfectă a intensității maximale respective, în fiecare etapă, cu nivelul de pregătire al sportivului. Deci intensitatea maximală optimă pentru același sportiv va crește în raport cu creșterea gradului de antrenament.

2) La o deplasare cu intensitate slabă cu o viteză de 1,7 m/sec. schiorul de categoria I pierde în medie 710/735 calorii pe oră, ceea ce este destul de puțin comparativ cu repetările de porțiuni parcurse cu intensitate foarte ridicată la urcuș, cu o viteză de 4 m/sec., în care pierderile energetice sînt peste 1150 calorii.

coordonării corecte a mişcărilor în lucrul pentru restabilirea şi perfecţionarea tehnicii.

În sfîrşit, atît în perioada pregătitoare cît şi în perioada fundamentală, s-a folosit deplasarea cu intensitate mică sau medie uniformă, în intervalele dintre porţiunile parcurse cu intensitate ridicată repetat, cît şi după lecţiile cu eforturi intense, sau după concursuri — ca odihnă activă — şi pentru scăderea excitabilităţii nervoase.

În general, lucrul cu intensitate mică şi medie a format suportul pe care s-a brodat efortul specific util, reprezentat de deplasarea cu intensitate mai mare sau cel puţin egală cu cea de concurs. În ansamblu, în etapa de toamnă, raportul dintre lucrul cu intensitate ridicată faţă de cel cu intensitate mică şi medie a fost cam 35—40%, în etapa de acomodare aproximativ 15—20%, în precompetiţională 50—60%, iar în competiţională 40—50%.

La antrenamentele cu caracter uniform se pot folosi următoarele variante :

1. Se parcurge cu intensitate mică un teren plat sau uşor ondulat ; efortul creşte numai prin mărirea timpului de lucru, organismul fiind astfel angrenat treptat într-o muncă de durată mai mare.

2. Acelaşi traseu parcurs cu intensitate medie obişnuieşte organismul cu adaptarea la o activitate prelungită cu intensitate mai ridicată, influenţînd pozitiv asupra îmbunătăţirii respiraţiei.

3. Deplasarea cu intensitate mică pe un traseu ondulat. Efortul creşte atît prin prelungirea timpului de deplasare cît şi prin folosirea terenurilor cu ondulaţii mai mari.

4. Aceleaşi trasee din ce în ce mai ondulate parcurse cu intensitate medie uniformă, timp îndelungat, insistîndu-se asupra coordonării mişcărilor cu ritmul respiraţiei.

Antrenamentele cu intensităţi variate

La baza acestor metode de lucru stă un principiu comun : repetarea multiplă a porţiunilor sau fragmentelor de distanţă parcurse cu intensitate mai mare sau cel puţin egală cu intensitatea de concurs.

În funcţie de deosebirile existente în privinţa intensităţii efortului cît şi a intervalelor de odihnă dintre porţiunile parcurse cu intensitate ridicată s-au cristalizat în decursul timpului cîteva procedee cunoscute sub denumirea de metoda alternativă, metoda repetată şi repetarea pe intervale sau metoda fragmentărilor.

La primele două metode, alternativă şi repetată, folosite cu precădere în pregătirea fondiştilor noştri, se pot reţine cîteva trăsături comune :

a. *Lungimea distanţelor de repetat.* Porţiunile parcurse cu efort ridicat, atît în perioada pregătitoare — pentru alergările pe teren plat sau variat — cît şi în perioada fundamentală, le-am împărţit în mod convenţional în trei grupe : scurte, medii sau de bază şi lungi.

În grupa distanţelor scurte au intrat distanţele pînă la 200 m — folosite în perioada pregătitoare — şi pînă la 300 m — folosite în perioada fundamentală. În grupa distanţelor medii sau de bază au intrat distanţele cuprinse între 400—600 m în perioada pregătitoare şi 800—1500 m în perioada de bază. În grupa distanţelor lungi au intrat distanţele cuprinse între 800—1000 m în perioada pregătitoare şi 2—3000 m în perioada de bază.

b. *Intensitatea* cu care erau parcurse aceste porţiuni era diferită în funcţie de metodă. Ea se raportează la intensitatea stabilită de a fi atinsă pe distanţele de concurs sau de control pe 5 şi 10 km.

Pentru antrenamentele alternative intensitatea folosită a fost cu 5—10% mai ridicată decît norma de control pentru distanţele medii iar pentru distanţele lungi cu pînă la 5%.

Pentru antrenamentele repetate intensitatea folosită a fost cu 15—25% mai ridicată decît norma de control pentru distanţele scurte, cu 10—15% pentru distanţele medii sau de bază şi cu 5—10% pentru distanţele lungi.

c. *Numărul de repetări* varia în raport cu lungimea distanţei şi etapa de pregătire, fiind între 10—15 pentru distanţele scurte şi medii şi 5—6 pentru distanţele lungi. Întotdeauna într-o lecţie s-au folosit cel puţin 2 lungimi de distanţă diferite.

d. *Distanţa totală cu repetări de porţiuni cu efort ridicat, parcursă într-o lecţie* de antrenament pornea de la 1/5 din lungimea traseului de control sau probei de concurs şi ajungea în ultimele cicluri înainte de lecţia de control sau concurs să depăşească lungimea acestui traseu.

e. *Raportul dintre suma efortului cu intensitate ridicată,* efectuată într-o lecţie de antrenament, faţă de volumul general al muncii desfăşurate în lecţia respectivă, cu efort mediu sau mic (odihna activă) a fost pentru antrenamentele alternative de la 1/3 la 2/3 iar pentru antrenamentele repetate de la 2/3 la 3/4.

Antrenamentul alternativ are ca problemă de bază dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Această formă de antrenament constă în parcurgerea fragmentelor diferite cu intensitate variată mică, medie sau mare, iar pe unele porțiuni scurte chiar foarte mare, pînă la maximă.

Ceea ce caracterizează această metodă de lucru este faptul că trecerea de la o intensitate de lucru la alta se face în mod treptat, lin. De exemplu trecerea de la intensitatea mică la cea mare, sau invers, se face prin cea medie.

Intensitatea generală a lucrului dintr-o lecție în care se folosește această metodă este mare. Distanța totală parcursă în lecția de antrenament atingea și depășea cu puțin dublul distanței stabilite pentru norma de control în perioada respectivă. De exemplu, în etapa de toamnă s-a ajuns să se parcurgă 10—12 km într-o lecție de antrenament, iar în etapa precompetițională, folosind metoda alternativă 30—35 km.

Din această distanță, efortul specific util, adică efortul realizat în parcurgerea porțiunilor cu intensitate mai mare ca cea de concurs, reprezintă de la 1/3 pînă la 2/3 din ea. De exemplu, în perioada precompetițională, din 24 km 16 erau parcurși cu intensitate ridicată.

Fragmente de intensitate ridicată erau legate cu porțiuni din ce în ce mai scurte parcurse cu intensitate mică sau medie.

Folosirea deplasării cu intensitate mică sau medie între accelerări capătă un caracter de odihnă activă, grăbește restabilirea parțială a organismului între două accelerări și asigură continuitatea în desfășurarea efortului. Durata acestor intervale poate fi egală sau inegală crescînd sau descrescînd spre sfîrșitul lecției.

Diferitele combinații de deplasare cu intensitate mică, medie, mare sau maximală permit să se pregătească organismul pentru un grad mai înalt al capacității de lucru și să se mențină această capacitate de lucru.

Scopul final al antrenamentului alternativ era parcurgerea cu intensitate mare a întregii distanțe pentru care se pregătește fondistul.

În raport cu lungimea distanțelor și numărul de repetări, gradarea efortului de la un antrenament la altul se poate face prin :

a. Creșterea efortului prin lungirea distanțelor parcurse cu intensitate ridicată într-un timp dat și cu un număr de repetări constant.

b. Creșterea efortului prin mărirea numărului de porțiuni parcurse cu intensitate ridicată într-un timp dat.

În raport cu folosirea lucrului cu intensități diferite se pot folosi de asemenea diferite variante de antrenament alternativ:

a. Combinarea deplasării cu intensitate mică, medie și mare.

b. Combinarea deplasării cu intensitate medie și mare iar pe porțiuni scurte și cu cea maximă.

Antrenamentul alternativ se poate face pe teren plat, puțin ondulat sau mediu ondulat iar porțiunile parcurse cu efort ridicat pot fi pe teren plat sau în urcuș urmate de teren plat sau de coborîre etc.

Antrenamentul repetat are sarcina de a dezvolta atît viteza cît și rezistența în regim de viteză și de forță.

Pentru aceasta se pot combina în repetări multiple diferite porțiuni de distanță parcurse cu intensitate maximală optimă.

Cum s-a procedat pentru stabilirea acestei intensități ?

Pe baza rezultatelor obținute în anul precedent, schiorului B.M. i s-a fixat pentru sezonul următor să parcurgă 10 km sub 38' și 15 km sub 58', ceea ce înseamnă că el trebuia să parcurgă distanțele respective cu o viteză medie de 4,38 m/s (adică 22"8 pe 100 m și 3'48" pe 1000 m) în cursa de 10 km și 4,31 m/s (adică 22"2 pe 100 m și 3'52" pe 1000 m) în cursa de 15 km.

Aceasta înseamnă că trebuia să se ajungă ca în etapa precompetițională intensitatea maximală optimă pentru distanțele scurte parcurse pe teren plat să fie o viteză de 5,00—5,55 m/s sau 18"—20" pe 100 m ; pentru distanțele medii 4,75—5,00 m/s sau 3'20"—3'30" pe 1000 m, iar pentru distanțele lungi de 4,54 m/s adică 11' pe 3000 m în condiții bune de zăpadă și ceruire.

Suma acestor porțiuni repetate trebuia să ajungă și chiar să depășească lungimea distanței de concurs.

În funcție de aceste obiective finale s-au stabilit obiectivele și normele intermediare de control, atît în perioada pregătitoare în alergarea pe teren variat cît și în perioada de lucru pe zăpadă.

Intensitatea maximală optimă pentru fiecare etapă se stabilea în raport cu obiectivele și normele etapei respective și — bineînțeles — în funcție de modul cum s-au realizat obiectivele precedente, starea generală a sportivului, condițiile de lucru etc.

Astfel, pe baza pregătirii în etapa de vară B. M. a fost capabil să parcurgă la începutul lunii septembrie, adică la începutul etapei de toamnă, 1000 m în 2'50" şi 3000 m în 10' pentru ca la sfîrşitul etapei de toamnă să parcurgă 3000 m în cca. 9'40" adică cu o viteză medie de 5,20 m/s sau 3'12" pe 1000 m şi 5000 m în cca. 17'30" cu o viteză medie de 4,76 m/s sau 3'30" pe 1000 m în teren variat.

Antrenamentele schiorilor noştri în etapa de toamnă.

1. Porţiunile de *distanţe scurte* erau parcurse pe teren plat pentru perfecţionarea vitezei şi asigurarea unui nivel cît mai înalt al rezervei de viteză, dar mai ales pe urcuşuri cu diferite înclinaţii, pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de forţă şi obişnuirea cu efortul de intensitate maximă pînă aproape de apariţia stării de pessimum.

Alergările pe distanţe scurte pe teren plat au fost folosite în special în etapa de vară iar intensitatea lor stabilită în raport cu norma fixată pentru începutul lunii septembrie pe 1000 m. Grupate în combinaţii de 2—3 distanţe compuse între 30 şi 200 m, suma lor într-o lecţie atingea 5—600 m la începutul etapei de vară şi 1500—1600 m la sfîrşitul ei. Porţiunile de 200 m erau parcurse cu o viteză de 30—32".

Alergările repetate pe porţiuni scurte la urcuş folosite în special în etapa de toamnă, erau parcurse cu o viteză de 38—42" pe 200 m, pe pante cu o înclinaţie de cca. 10—15^0.

2. *Distanţele medii* sau de bază, cuprinse între 400 şi 600 m, erau parcurse cu o viteză de 60"—70" pe 400 m şi 1'45"—1'55" pe 600 m adică cu o intensitate mai mare cu 10—15% decît normele de control pe 3000 şi 5000 m.

Aceste distanţe, în special cea de 600 m, le-am considerat de bază deoarece pot fi repetate multiplu cu o intensitate maximală optimă, asigurînd în acelaşi timp efortul util cît mai apropiat de specificul probei. Ele se parcurgeau pe teren ondulat.

3. *Distanţele lungi* cuprinse între 800—1000 m erau parcurse în 2'30" şi respectiv 3'05", adică cu o intensitate cu 5—10% mai ridicată decît normele de control pe 5000 m. Aceste distanţe au fost folosite destul de rar spre sfîrşitul perioadei pregătitoare.

În perioada fundamentală parcurgerea 1) *distanţelor scurte* pînă la 300 m pe schiuri pot fi folosite cu scopul de a perfecţiona tehnica, de a verifica comparativ eficacitatea diferitelor procedee tehnice pe o porţiune de teren, de a perfecţiona tehnica în condiţiile creării unei rezerve de viteză de deplasare.

Folosite la urcuşuri, aceste repetări urmăreau obişnuirea cu atingerea repetată a stării de epuizare intensă şi dobîndirea rezistenţei în regim de forţă.

După cum s-a putut constata pe traseele de concurs urcuşurile mai lungi nu depăşesc în general o înclinaţie medie de 12^0. O astfel de porţiune, în concurs, se parcurge în medie cu o viteză de 3,20—3,40 m/s adică cu 60"—62" pe 200 m. Respectînd aceste cerinţe, în cazul nostru, intensitatea maximală optimă a fost realizată în repetările pe distanţe scurte pe pante între 10^0—15^0, parcurgînd 200 m în 54"—56".

In perioada fundamentală, distanţele scurte au fost folosite în general în lecţii combinate cu distanţe medii, însumînd cel puţin 3—5 km parcurşi cu intensitate maximală în lecţia respectivă [1]).

Pornind de la aceste premise se poate spune că şi în antrenamentele de viteză ale schiorilor fondişti, în cursul unuia şi aceluiaşi antrenament, trebuie modificată lungimea porţiunilor de distanţe parcurse în plină forţă, după cum trebuie modificate şi intervalele de odihnă.

Antrenamentele pot consta nu numai din parcurgerea unor porţiuni standard de ex. (6×200)+(6×800) ci şi din parcurgerea unor porţiuni diferite cu diferite intervale de odihnă. De exemplu 200 + 800 + 300 + 1000 + 200 + 800 + 200 + 1000 + 300. Este de presupus că această alternare a porţiunilor parcurse va permite schiorului să folosească cu mare efect proprietatea atît de importantă a scoarţei cerebrale şi anume plasticitatea ei.

2. *Distanţele medii* sau de bază cuprinse între 800—1500 m erau parcurse cu o viteză de 5,00—4,76 m/s, ceea ce corespunde cu 3'20"—3'30" pe 1000 m.

Ele au constituit elementul principal în dozarea efortului pentru dobîndirea rezistenţei în regim de viteză în condiţii

1) Este cunoscut că în antrenamentele de intensitate variabilă în organism se produc modificări funcţionale cu caracter de adaptare, caracteristice pentru activitatea respectivă. Ele asigură coordonarea rapidă a respiraţiei, a activităţii cardiace în cadrul schimbărilor frecvente ale intensităţii lucrului.

cît mai apropiate de specificul probelor de concurs.

Pentru aceasta repetările se făceau pe terenuri ondulate cît mai asemănătoare cu unele porțiuni din traseele de concurs, sau de cîte ori era posibil chiar pe porțiuni din traseele de concurs.

3. *Distanțele lungi* cuprinse între 2000—3000 m au ajuns să fie parcurse în 7'20"—7'30" și respectiv 10'40"—11'00, repetîndu-se de 5—6 ori.

Folosite ceva mai rar și în special spre sfîrșitul etapei precompetiționale, aveau caracterul de a familiariza pe schiori cu tempoul de cursă și de a dezvolta rezistența specială.

Repetările pe distanța de 3000 m combinate cu repetări pe intervale de 5000 m se parcurgeau cu intensitate de cursă. Acestea erau parcurse de sportivi pentru a se obișnui cu efortul de durată apropiat de efortul de cursă.

Dacă sub raportul verificării stadiului de pregătire și al obișnuirii cu efortul mare susținut aceste repetări pe intervale apar justificate, în privința ridicării gradului de antrenament ele au o contribuție mai mică comparativ cu repetările pe celelalte distanțe.

Repetările pe intervale, ca și parcurgerea integrală în lecțiile de control sau concursuri a distanțelor de 5—10 și 15 km, rămîne necesară, însă la intervale de timp de cel puțin 6—7 zile.

Cea mai mare parte a antrenamentelor repetate s-au desfășurat pe trasee măsurate, cronometrîndu-se timpurile realizate. Totuși, atunci cînd zăpada sau ceruirea erau foarte rele, în locul lungimii distanțelor și vitezei de deplasare se indica deplasarea cu intensitate maximală anumite intervale de timp, care erau repetate multiplu.

De exemplu : se indica deplasarea (6×3'30") + (8×5'30"). Bineînțeles acest mod de a se indica intensitatea se baza pe deprinderea deja formată a sportivilor de a aprecia diferitele grade de intensitate a lucrului.

Stabilirea numărului de repetări într-o lecție se făcea în principiu pe baza planului de antrenament, în funcție de lungimea distanțelor de repetat și de kilometrajul general al distanței de parcurs cu efort maximal în lecția respectivă. Aceste cifre nu erau însă interpretate mecanic.

Practic, numărul de repetări era condiționat de posibilitatea schiorului de a parcurge repetat distanța respectivă într-un timp egal cu timpul mediu realizat în primele repetări. În momentul în care intensitatea lucrului scădea simțitor se dădea o pauză ceva mai lungă de 15'—20', după care se relua lucrul. În cazul în care și după acest interval de timp sportivul nu reușea să mențină intensitatea lucrului, repetările se întrerupeau.

Este cunoscut că cea mai eficace formă de odihnă între repetările cu intensitate maximală este odihna activă sub forma deplasării relaxate cu intensitate redusă, însoțită de mișcări respiratorii cu accent pe expirație. Durata intervalelor de odihnă poate fi egală sau variabilă. În general ea este legată de lungimea și intensitatea efortului folosit în parcurgerea porțiunii respective, de gradul de antrenament etc.

Intervalele de odihnă folosite de noi au variat între 3' și 10' iar uneori după un număr de repetări se lăsa un interval de odihnă ceva mai lung de 15—20', care s-a dovedit a avea un rol pozitiv.

Vom da cîteva exemple de modul cum pot fi folosite repetările pentru adaptarea la eforturile variate, în funcție de diferitele forme de teren ondulat.

Antrenamentul se face pe circuit închis.

a. Deplasarea cu intensitate maximală include parcurgerea unei porțiuni de teren plat pînă la urcuș și urcușul pînă la vîrf. Coborîrea și deplasarea pe plat către punctul inițial reprezintă timpul de odihnă.

b. Deplasarea cu intensitate maximală cuprinde fragmentul de teren plat pînă la urcuș și urcușul urmat de 40—50 m de teren plat.

Coborîrea și deplasarea pe plat pînă la locul de plecare reprezintă timpul de odihnă.

c. Deplasarea cu intensitate maximală cuprinde o porțiune de urcuș urmată de o porțiune pe teren plat ceva mai lungă (pînă la 2—300 m).

Este bine însă ca pentru odihnă să se facă un al doilea circuit pe teren plat sau un traseu în formă de opt pentru ca pe circuitul de antrenament să se poată face cronometrarea timpului.

Este foarte important ca schiorul să capete impresia de ușurință în atacarea urcușurilor. Pentru aceasta trebuie să se țină seama că la executarea oricărui exercițiu se formează anumite legături reflex condiționate de acțiunea excitanților mediului exterior. Se poate spune că dacă la început urcușurile vor fi atacate într-o stare de oboseală organismul va reacționa ca la o muncă mai grea. Legăturile con-

diţionate formate, cu participarea analizorului vizual, vor face ca simpla privire a urcuşului să provoace sentimentul neplăcut al dificultăţii efortului apropiat şi modificările corespunzătoare în organism, manifestate prin lipsa dorinţei de a-l ataca.

Respectîndu-se gradarea prin parcurgerea, la început, în tempo liniştit a porţiunii de teren plat, după care să fie atacat urcuşul în forţă, se va putea ajunge ca vederea lui să producă dorinţa de a-l fi trecut rapid şi cu uşurinţă.

La început antrenamentele repetate se executau individual. Pentru a evita însă tendinţa de monotonie şi standardizarea intensităţii lucrului se trece la antrenamente în grupuri pe cît posibil mai omogene, formate din 2-4 fondişti.

Antrenamentele repetate în grup creau un deosebit spirit de emulaţie, dînd posibilitatea ca în lupta cu coechipierii să se dezvolte o viteză mai mare şi totodată să se desăvîrşească tehnica în condiţiile deplasării cu o viteză mai mare. Uneori, antrenamentele în grup căpătau un caracter de întrecere sau de joacă. De exemplu :

a) Parcurgerea repetată a unui circuit de către un grup de 4 cu schimbarea conducătorului pe traseu sau după parcurgerea întregului circuit.

În acest mod fiecare putea să parcurgă distanţa cu viteza sa maximală optimă şi să compare viteza sa cu viteza celorlalţi colegi.

b) Traseul era parcurs în perechi care plecau la intervale regulate pentru a uşura cronometrările. La fiecare repetare sau după cîteva repetări partenerii se schimbau încît fiecare să fi făcut pereche cel puţin o dată cu fiecare coleg.

Acelaşi lucru se poate face sub formă de întrecere şi joacă punctîndu-se fiecare victorie. În acest mod, ridicîndu-se starea emoţională, se măreşte eficacitatea lucrului.

În sfîrşit, pot fi organizate urmăriri pe echipe, ştafete etc.

Antrenamentele în grup s-au dovedit un mijloc mult mai eficace pentru educarea vitezei prin stimulul dat de apariţia dorinţei de a parcurge distanţa mai bine decît partenerul, de a-l ajunge şi a-l depăşi.

[1]) Este interesant de remarcat că unii dintre schiorii noştri în ultima vreme obţin rezultate mai bune pe distanţa de 30 km, comparativ cu 10 şi 15 km ceea ce denotă o insuficientă activitate pentru viteză, lucru ce frînează atingerea rezultatelor superioare.

În general aceste forme de antrenament pentru viteză se pot desfăşura pe distanţe scurte şi medii.

Folosirea în modul prezentat a metodelor de antrenament s-a dovedit destul de eficace, contribuind ca într-un timp relativ scurt (2—3 ani) fondiştii începători să obţină rezultate echivalente normelor de categoria I de clasificare.

Concluzii

1. Schiorii fondişti, în primii 2—3 ani de pregătire pentru concurs, trebuie să lucreze în mod special pentru atingerea rezultatelor superioare pe distanţele scurte 5—10 km, perfecţionînd continuu tehnica la viteză de deplasare foarte mare. Numai după aceea să se treacă la distanţele lungi[1]).

2. Lucrul pentru viteză trebuie să reprezinte 50—60% din totalul activităţii depuse la antrenamente şi să constituie o preocupare în toate perioadele.

3. Distanţele cele mai corespunzătoare pentru a fi folosite în accelerări şi repetări sînt acelea care, respectînd particularităţile naturii efortului din probele de concurs, pot fi repetate cu o intensitate cu 10—20% mai mare decît cea propusă să fie atinsă în concurs şi de un număr de ori care să asigure parcurgerea (făcînd suma distanţelor parcurse) într-o lecţie a unei distanţe egale sau mai mari ca cea de concurs.

Astfel de distanţe se arată a fi distanţele scurte şi medii folosite de noi, iar numărul de repetări cel mai indicat pentru aceste distanţe este cuprins între 10—15, adică ceva mai mare decît numărul de urcuşuri întîlnite de obicei pe un traseu de concurs.

4. Circuitele folosite pentru repetări este bine să fie cît mai apropiate ca formă de diferitele porţiuni mai dificile din traseele de concurs iar timpul parcurgerii lor să fie cronometrat.

5. Într-o lecţie de antrenament este recomandabil să se combine 2—3 feluri de lungimi de distanţe.

6. Intervalele de odihnă activă între repetări sau accelerări pot fi cuprinse între 3—10' în funcţie de lungimea distanţei, intensitatea lucrului, gradul de pregătire etc.

După un număr de repetări, folosirea unui interval de 15—20' pentru odihnă măreşte eficacitatea antrenamentului. Astfel de intervale pot fi folosite de 2—3 ori într-o lecţie cu eforturi mari.

Ce este esențial în alergarea sprinterului?*)

G. V. KOROBKOV

Cu articolul antrenorului echipei selecționate a U.R.S.S. G. V. Korobkov, redacția revistei „Legkaia Atletika" inițiază o discuție în legătură cu problemele ridicării măiestriei în alergările pe distanțe scurte.

Valoarea calităților complexe ale puterii — capacitatea de a executa un lucru maxim în decursul unei perioade de timp minime — este unul din factorii hotărîtori pentru performanțele alergătorului de viteză. Al doilea factor este rezistența — capacitatea de a menține o înaltă intensitate a lucrului în decursul perioadei de timp necesare.

După cum au arătat cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice cei mai buni alergători de viteză din lume, printre care se numără B. Morrow, A. Stanfield, L. King, T. Baker, I. Murchison (toți S.U.A.), M. Agostini (Trinidad) și H. Hogan (Australia), i-au depășit considerabil pe toți ceilalți participanți (inclusiv pe cei sovietici) în ceea ce privește nivelul de dezvoltare al puterii. Aceasta s-a văzut în mod deosebit în stadiul inițial al alergării — la start și în lansarea de la start — în care predomină calitatea puterii. Ea se manifestă în această parte a alergării „într-o formă pură", dat fiind că alergătorul are sarcina de a-și scoate corpul din starea de repaus și de a dezvolta viteza maximă de alergare în decursul unei perioade de timp minime.

Viteza și forța

Puterea este sinteza forței și vitezei mișcărilor raționale ale sportivului. De aceea, pentru ridicarea nivelului acestei calități complexe, este necesar ca atletul să lucreze pentru dezvoltarea forței, vitezei și pentru perfecționarea tehnicii sportive.

Problema ridicării nivelului forței, ca atare, nu este complicată. Există o metodică anumită a cărei folosire asigură creșterea forței sportivului.

Lucrurile se complică însă atunci cînd se ridică problema dezvoltării complexe a forței și vitezei mișcărilor raționale, așa cum se impune în cazul alergătorului de viteză. Pînă în momentul de față, în practica sportivă sînt rare exemplele în care să se fi obținut transformări esențiale în această direcție în lucrul cu sportivii adulți (seniori) din categorii de clasificare superioară. Spre deosebire de această situație, actuala metodică de antrenament a alergătorului de viteză dă rezultate foarte bune în dezvoltarea rezistenței.

In mod necesar se impun două concluzii.

In primul rînd, valoarea puterii alergătorului de viteză depinde în mare măsură de vîrsta la care a început să lucreze pentru dezvoltarea acestei calități. Experiența celor mai buni alergători de viteză din lume dovedește că însușirea tehnicii sportive raționale, munca pentru dezvoltarea vitezei și forței, efectuată pe fondul unei mari pregătiri fizice multilaterale, — toate acestea trebuie să înceapă încă de la vîrsta de 10—12 ani.

In al doilea rînd, metodica de antrenament a alergătorilor sovietici de viteză nu asigură dezvoltarea necesară a puterii și nu este nici pe departe perfectă. Numărul mijloacelor folosite este insuficient iar corelația rațională a exercițiilor „de forță" și „de viteză" în antrenament este slab studiată. Metodica de instruire a unei tehnici sportive raționale nu este bine alcătuită iar tehnica alergătorilor sovietici de viteză fruntași este departe de perfecțiune.

In lipsa unor transformări esențiale în dezvoltarea forței și vitezei, nivelul puterii alergătorului de viteză poate fi totuși ridicat considerabil prin însușirea unor mișcări raționale.

---

*) Din „Legkaia Atletika" nr. 6 și 7/1957.

Aşadar, după părerea mea, principalele probleme ale pregătirii alergătorului de viteză sînt :

1) Specializarea sportivă timpurie.
2) Metodica dezvoltării complexe a forţei şi vitezei mişcărilor raţionale (puterea).
3) Metodica dezvoltării rezistenţei.
4) Metodica învăţării unei tehnici raţionale.
5) Planificarea unui antrenament pe mai mulţi ani, fără întrerupere, de-a lungul fiecărui an.
6) Tehnica raţională a alergării de viteză.

În articolul de faţă îmi voi permite să mă opresc asupra ultimei probleme.

Finişul campionului olimpic Bobby Morrow

În primul rînd trebuie să arătăm că în ciuda elementelor raţionale comune ale tehnicii, în ceea ce priveşte detaliile, tehnica este diferită şi depinde de particularităţile individuale ale sportivului, în special de nivelul de dezvoltare a forţei, vitezei şi supleţii. Tehnica, forţa, viteza şi supleţea sînt legate complex între ele şi determină nivelul puterii alergătorului de viteză.

Odată cu creşterea forţei şi vitezei, odată cu mărirea mobilităţii articulare, odată cu dezvoltarea elasticităţii muşchilor trebuie să se modifice în mod conştient şi tehnica, apropiindu-se de aceea pe care o prezintă cei mai buni alergători de viteză ai lumii sau chiar depăşind-o.

Tehnica celor mai buni alergători de viteză sovietici se deosebeşte de tehnica celor mai buni sprinteri în special în legătură cu particularităţile lor individuale : înălţimea relativ mică, greutatea relativ mare (în raport cu înălţimea), nivelul mai scăzut în dezvoltarea complexă a forţei şi vitezei. Relaxarea în alergare, mai mică decît la cei mai buni alergători de viteză din lume se explică prin faptul că cei mai buni alergători de viteză din lume au o rezervă de putere mai mare. Aceasta se leagă de asemenea şi de începerea mai timpurie a instruirii şi de participarea în concursuri abia după însuşirea temeinică a bazelor tehnicii de alergare.

Totuşi, cauza principală pentru care tehnica alergătorilor de viteză sovietici este mult în urma tehnicii celor mai buni alergători de viteză din lume nu rezidă în particularităţile individuale, ci în neîndeplinirea elementelor raţionale care sînt obligatorii pentru alergătorii de viteză de orice înălţime, greutate, forţă, viteză, supleţe, indiferent de biografia lor sportivă.

In legătură cu aceasta să ne oprim asupra tehnicii celor mai buni sprinteri din zilele noastre.

Startul

La cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice de la Melbourne au fost prezenţi cei mai buni alergători de viteză din lume, cu excepţia lui Williams. Dar cu acest alergător sportivii sovietici s-au întîlnit în septembrie 1956 la Bucureşti. Pe baza observaţiilor se poate afirma cu certitudine că nici unul din cei mai buni alergători de viteză nu adoptă în practica sa variantele extreme ale plasării blocurilor de start : blocul din faţă se plasează foarte aproape de linia de plecare, iar cel din spate la o distanţă aproximativ egală cu lungimea gambei, sau ambele blocuri sînt apropiate şi se găsesc la un interval mai mic decît lungimea labei, iar blocul anterior se plasează departe de linia de plecare — dincolo de 1,5—1,75 tălpi.

Cei mai mulţi dintre marii alergători de viteză au la start o poziţie care aminteşte startul campionului olimpic Bobby Morrow.

Blocul lui anterior (cu un unghi de înclinaţie de 45°) se găseşte la 50 cm de linia startului, iar blocul posterior (cu o înclinaţie de 75°) cu 35 cm mai departe. Trebuie arătat în legătură cu aceasta că înălţimea lui Morrow este 186 cm, greutatea 75 kg, că

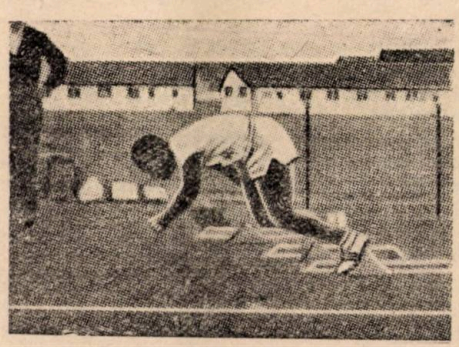
este bine construit, bine proporționat și are o bună dezvoltare fizică. Într-adevăr, plasarea blocurilor de start depinde în mare măsură de calitățile fizice ale sportivului. In legătură cu aceasta este importantă nu atît distanța în centimetri, cît situația reciprocă a liniei de plasare a blocurilor de start și a corpului sportivului (și a părților lui) la comenzile „pe locuri" și „gata". In cadrul unui anumit sistem de plasare a blocurilor de start, poziția „pe locuri" este determinată definitiv de poziția umerilor. La Morrow, umerii se găsesc în fața liniei de plecare, la o distanță care permite ca la comanda „gata" deplasarea umerilor înainte să nu mai fie necesară ; trecerea la poziția „gata" trebuie să se facă în special prin ridicarea bazinului.

Capul se găsește în linie dreaptă cu trunchiul, privirea este îndreptată în jos, aproximativ la o distanță de 1,5 m înaintea liniei de plecare, brațele sînt întinse din coate și se sprijină cu degetele pe pista de alergare la distanța lățimii umerilor. Distanța dintre liniile interioare ale liniilor tălpilor (în lățime) este de 15—17 cm. Bobby Morrow pune în față piciorul sting, cu care sare în lungime.

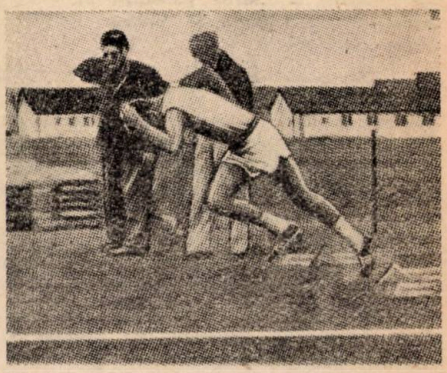
La comanda „gata" bazinul se ridică lin pînă la un nivel care aduce spatele într-o poziție paralelă cu pămîntul. Capul continuă să se găsească în aceeași linie cu trunchiul. Privirea se deplasează corespunzător ceva mai aproape de linia de plecare. Această poziție este deosebită de aceea răspîndită în rîndurile alergătorilor de viteză sovietici la care bazinul se ridică mai sus decît nivelul umerilor, iar spatele are o poziție înclinată sub un unghi de 15—20 grade față de sol.

Poziția „spatele paralel cu pămîntul" determină unghiuri mai ascuțite ale îndoiturii articulației genunchiului și cere sportivului un înalt nivel de forță și viteză. Alergătorul de viteză care nu are o putere suficientă nu va putea executa o impulsie fulgerătoare din blocuri imediat după focul starterului. De aceea, odată cu creșterea puterii alergătorul își poate permite să coboare bazinul la comanda „gata" pînă la poziția „spatele paralel cu pămîntul".

Greșeala obișnuită comisă de alergătorii sovietici în acest moment este ridicarea capului și orientarea privirii spre finiș. Aceasta duce la îndreptarea prematură a trunchiului în lansarea de la start și la o crispare inutilă a gîtului și umerilor.



Țîșnirea lui Ira Murchison din blocurile de start (fotografiat la antrenament)



Startul lui Bobby Morrow (fotografiat la antrenament). Este caracteristică poziția capului aplecat în jos. Morrow caută să compenseze înclinația insuficientă a trunchiului prin poziția capului.

Țîșnirea fulgerătoare din blocurile de start într-o bună înclinație nu poate fi asigurată dacă la comanda „gata" umerii nu depășesc planul vertical care trece prin linia de plecare. Dar, aceasta necesită o mare forță în brațe și centura scapulară, dat fiind că în poziția „gata" sportivul trebuie să poată rămîne fără dificultate timp de 3—4 secunde, în așteptarea startului.

Starturile izolate şi în grup, durata variată a pauzei pînă la focul starterului (în cadrul antrenamentului), participările frecvente în concursuri, abilitatea alergătorului de a-şi „sustrage" atenţia de la toate cele înconjurătoare înainte de start, orientarea atenţiei asupra necesităţii de a lua precis startul, înalta automatizare a mişcărilor, în cadrul cărora de focul starterului se leagă reflex întregul lanţ al mişcărilor accelerării de la start, şi nu numai prima mişcare, — toate acestea îl obişnuiesc pe sportiv să ia un start precis, fără întîrziere, şi să nu „fure" startul.

In această privinţă cei mai buni alergători sovietici nu au fost cu nimic mai slabi decît cei mai buni sprinteri ai lumii la cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor Olimpice. După cum a arătat pelicula, ei au executat prima mişcare concomitent cu toţi ceilalţi. Cu toate acestea, aproape întreaga pierdere a alergătorilor noştri faţă de alergători ca: Morrow, Murchison, Baker şi Hogan, care s-a cifrat în medie la 0,2—0,3 secunde în condiţiile alergării împotriva vîntului, s-a înregistrat pe primii 25—30 m ai distanţei.

Accelerarea de la start care necesită o uriaşă putere a fost îngreunată şi de puternicul vînt din faţă, pentru care au fost necesare rezerve de putere suplimentare. Lipsa acestei calităţi la alergătorii sovietici a fost evidentă.

Lansarea de la start

Pentru a înlesni lansarea de la start este foarte important ca în primul moment după focul starterului alergătorul să învingă, cu viteză maximă, inerţia repausului şi să creeze chiar de la început o accelerare maxim posibilă. Această mişcare, activă încă din blocuri, înlesneşte considerabil întreaga lansare de la start, o scurtează. Dacă repartizăm uniform învingerea inerţiei pe întreaga porţiune a accelerării, fără a o ataca „dintr-o lovitură" încă din blocuri, ea va fi mult mai încordată. De-a lungul întregii porţiuni a lansării sportivul va fi nevoit să lupte cu forţele inerţiei.

Urmărind pe mulţi din alergătorii de viteză sovietici, observăm deseori cum aceştia, fără a folosi impulsia activă din blocuri, sînt parcă nevoiţi să mai ia încă un start după 1—2 paşi de alergare. Aceasta face ca lansarea de la start să fie foarte încordată şi lungă.

Abilitatea executării impulsiei cu picioarele din blocuri trebuie însuşită tot aşa cum se însuşeşte aruncarea greutăţii de către aruncător. Alergătorul trebuie să ştie să-şi valorifice din plin forţa şi viteza. Rezerva acestor calităţi (în complex desigur) conferă o mare superioritate.

De pildă Richard (S.U.A.), campion la jocurile panamericane pe anul 1955 în alergările de 100 m şi 200 m, executînd impulsia din blocuri din poziţia „gata", poate executa o săritură (dacă măsurăm de la blocul din faţă) de peste 3 m. Alergătorii de viteză sovietici sînt capabili să sară doar 2,5—2,6 m.

Aceasta nu înseamnă că alergarea trebuie să înceapă cu asemenea săritură. Acesta este doar unul din exerciţiile de sărituri folosite pentru dezvoltarea forţei şi vitezei şi care este un indice edificator în ceea ce priveşte nivelul de dezvoltare a puterii alergătorului de viteză. La concursurile din anul 1955 de la Belgrad, Richard a alergat primii 30 m în 3,5 iar Barteniev în 3,7. Rezultatele în alergarea de 100 m au fost: Richard 10,3 iar Barteniev 10,5. Rezultatul luptei a fost decis de lansarea de la start.

Să trecem acum la mişcările alergătorului după focul starterului. In momentul în care braţele se desprind de pămînt iar corpul, pierzîndu-şi sprijinul, începe să cadă înainte, impulsia puternică cu picioarele din blocuri trebuie să-l îndrepte pe o traiectorie corectă.

Impulsia din blocuri îşi va pierde jumătate din forţă dacă nu va fi executată cu o înclinare maximă a trunchiului înainte. Desigur că pentru a ţîşni de la start cu înclinaţia pe care o au Murchison sau Morrow (în ciuda înălţimii lui mari), alergătorul trebuie să aibă o mare forţă şi viteză. Alergătorul „de putere redusă" nu va putea executa o impulsie puternică, rapidă şi nu va putea avea amploare pe primii paşi.

Impulsia din blocuri trebuie executată simultan cu ambele picioare. Totuşi, independent de conştiinţa noastră piciorul aflat în spate va începe impulsia cu cîteva sutimi de secundă înainte de piciorul aflat în faţă. Piciorul din spate va fi desprins din bloc în timp ce piciorul din faţă va încheia impulsia. In momentul terminării întinderii piciorului aflat în faţă (inclusiv articulaţia gleznei), celălalt picior încheie deplasarea înainte cu genunchiul, printr-o mişcare puternică.

Tehnica celor mai valoroși alergători de viteză

Tehnica celor mai valoroși alergători de viteză din lume se deosebește de tehnica alergătorilor sovietici printr-o mai mare înclinare a trunchiului la ținșnirea din blocuri, printr-o mai pronunțată ridicare a genunchiului — în sus — și printr-o traiectorie mai lină în mișcarea labei care execută impulsia din blocul posterior. Alergătorii de viteză sovietici „aruncă" deseori laba în sus aproape pînă la nivelul fesei. Aceasta împiedică ducerea genunchiului înainte, întîrzie punerea labei pe sol la primul pas și denaturează caracterul „de vîslire" al acestei mișcări de aplicare a tălpii.

Pe primul pas cei mai buni alergători de viteză caută să mențină spatele paralel cu pămîntul, poziție pe care o au la comanda „gata". Dacă bazinul a fost ridicat mult mai sus decît umerii, în momentul țișnirii din blocuri, umerii vor începe — firește — să se ridice, dat fiind că alergarea cu umerii sub nivelul bazinului este imposibilă. Această ridicare a trunchiului, începută din momentul focului starterului, nu mai poate fi oprită și duce la îndreptarea lui prematură, reducînd eficacitatea accelerării de la start.

Brațele încep mișcarea de alergare ceva mai larg decît în alergarea obișnuită însă această primă legănare nu trebuie să se prelungească în nici un caz deoarece duce la încetinirea primului pas. Executînd legănarea într-o direcție, brațele, îndoite din coate sub un unghi drept, trebuie să înceapă imediat, în mod activ și intens legănarea inversă etc.

La pornirea din blocuri, unghiul de impulsie din primul bloc este — la majoritatea celor mai buni alergători de viteză — ceva mai ascuțit decît unghiul de impulsie în timpul alergării pe parcurs. Totuși, diferența de înclinație a corpului alergătorului este determinată în special de înclinația trunchiului.

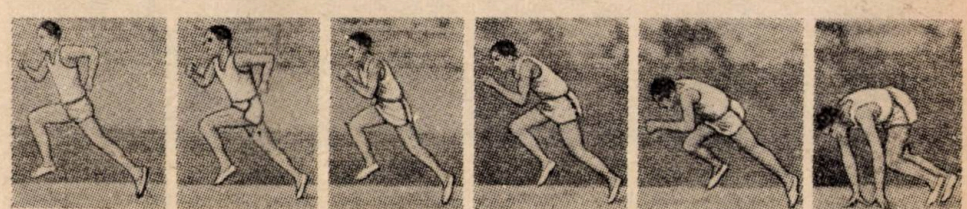
Astfel, chiar de la primii pași, în limitele înclinării pronunțate a alergătorului înainte, bazinul se găsește deasupra pămîntului aproape la aceeași înălțime ca și în alergarea pe parcurs. O asemenea poziție a bazinului permite alergătorului să lucreze amplu și eficace cu picioarele.

„Îngrămădirea" excesivă a bazinului spre sol, pe primii pași, duce la alergarea pe picioarele „semiîndoite", la încheierea insuficientă a impulsiei și din nou la ridicarea prematură a trunchiului în lansarea de la start, dat fiind că pentru alergător este imposibil să țină trunchiul paralel cu pămîntul atunci cînd poziția bazinului este joasă.

Impulsia din blocurile de start trebuie să imprime trunchiului alergătorului o mișcare înainte-în sus, astfel încît spatele să rămînă — pe cît posibil — paralel cu pista. Practic, un alergător nu izbutește să facă acest lucru, însă trebuie să tindă spre realizarea lui.

Foarte important este ca impulsia puternică din blocuri să fie „preluată" imediat de alergare, să se transforme în alergare, pentru ca să nu existe pauze de săritură — zborul prelungit după ieșirea din blocuri. Aceasta se asigură printr-o traiectorie joasă în mișcarea labei de la blocul din spate, prin caracterul rapid „de vîslire", la punerea labei pe sol, prin lipsa pauzei în lucrul brațelor după țișnirea din blocuri.

Să trecem acum la lansarea de la start. După primii doi pași, executați cu o înclinare pronunțată și cu intensitate deosebită, lansarea de la start continuă neîntrerupt la fel ca și creșterea neîntreruptă a lungimii pașilor și ridicarea treptată a trunchiului. În momentul în care lungimea pasului a atins mărimea sa obișnuită iar trunchiul a luat poziția sa de alergare obișnuită, lansarea de la start s-a încheiat și alergătorul a atins viteza relativ constantă a alergării.



al 12-lea pas al 10-lea pas al 7-lea pas al 5-lea pas „Start" „Gata !"

Modificarea înclinației trunchiului în timpul accelerării de la start la R. Richard.

Tehnica celor mai buni alergători de viteză ai lumii se caracterizează prin înclinarea pronunţată a trunchiului pe primii paşi ai lansării, ceea ce le permite să atingă imediat o viteză de alergare mai mare şi să scurteze prin aceasta lungimea întregii lansări de la start. La aceşti alergători viteza alergării în timpul accelerării creşte fără întrerupere, ceea ce se exprimă prin creşterea neîntreruptă şi uniformă a lungimii paşilor pînă la pasul de alergare normal (8—8,5 lungimi de talpă).

Iată progresia tipică a paşilor în accelerarea de la start (lungimea paşilor este măsurată în lungimi de talpă): primul pas (de la blocul din spate) este de obicei egal cu 5 tălpi; apoi urmează o creştere uniformă a paşilor: 3,5; 4; 4,5; 5; 5,5; 6; 6,5; 7; 7,5; 8; 8,5 tălpi.

Astfel, pentru lansarea de la start cei mai buni alergători de viteză din lume folosesc aproximativ 10—11 paşi de alergare.

Lungimea paşilor la Richard, în lansarea de la start (începînd cu al doilea pas), creşte astfel (în metri): 1; 1,15; 1,30; 1,45; 1,60; 1,75; 1,90; 2,05; 2,20; 2,20. Lansarea de la start se întinde la el pe 15 m pentru care execută 10 paşi de alergare (măsuraţi la rezultatul de 3,5 pe 30 m şi 10,3 pe 100 m). In total, pe distanţa de 100 m, de la start şi pînă la linia de sosire, Richard execută 48 de paşi şi termină pe al 49-lea.

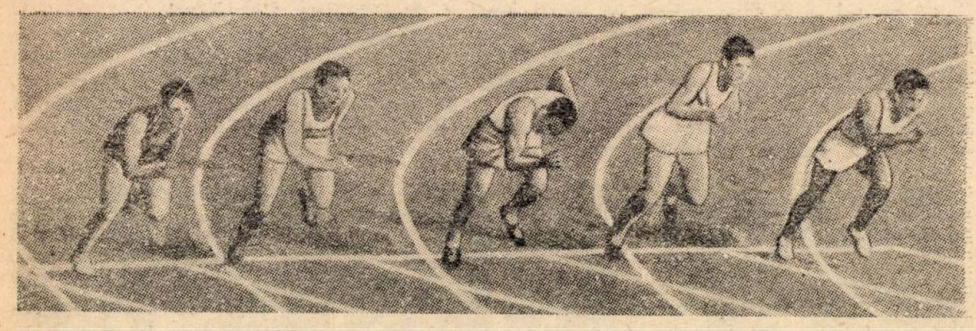
La toţi ceilalţi alergători de frunte din lume se constată corelaţii analoge (cu mici devieri). Esenţialul este că independent de lungimea pasului şi de valoarea creşterii, în accelerarea de la start paşii cresc permanent şi uniform.

La mulţi dintre cei mai buni alergători de viteză sovietici progresivitatea în creşterea lungimii paşilor de alergare în lansarea de la start lipseşte, paşii de aceeaşi lungime se repetă, apoi cresc din nou etc. Toate acestea dovedesc lipsa progresivităţii în creşterea vitezei de alergare, crisparea şi încordarea inutilă a mişcărilor.

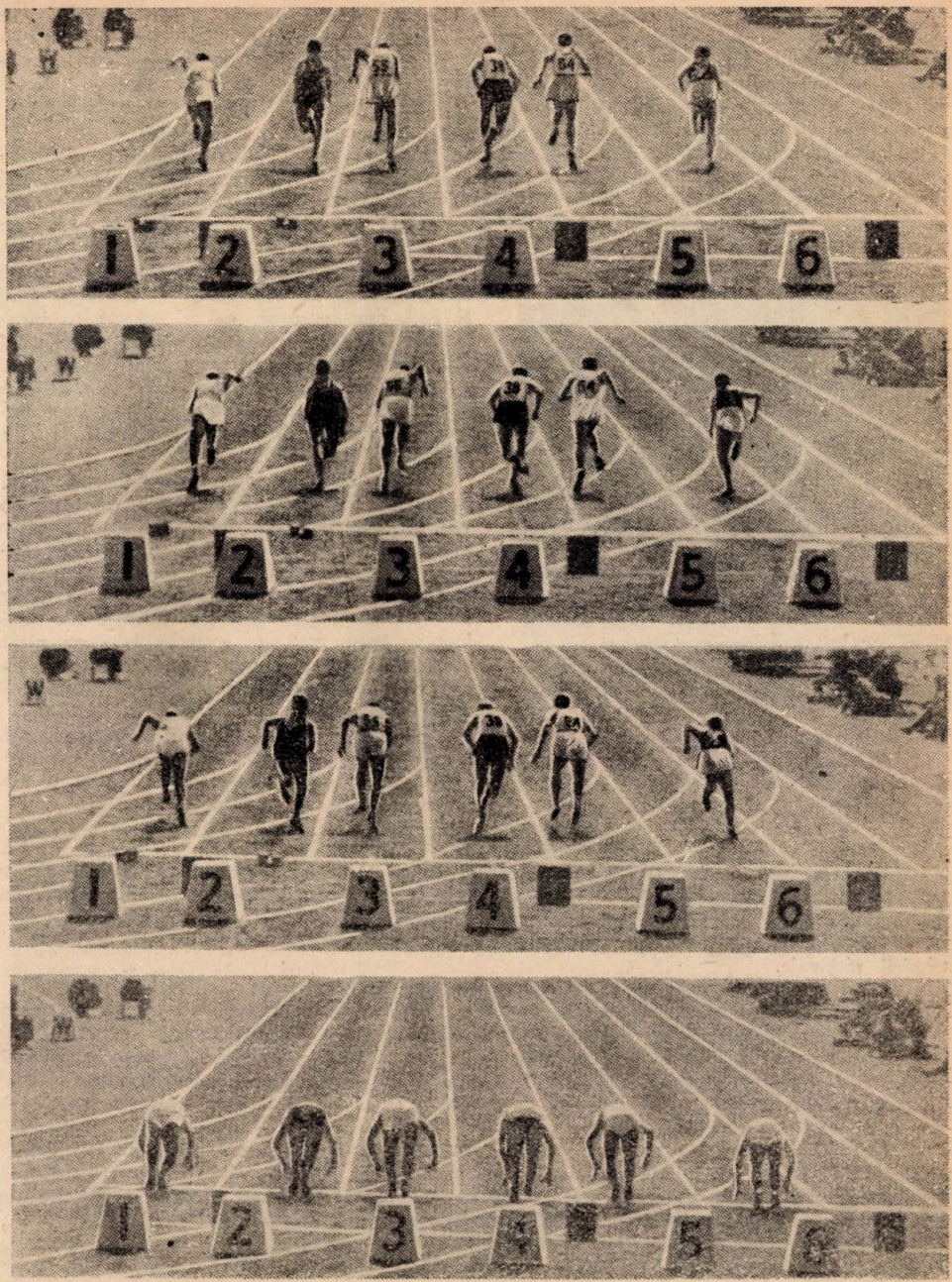
Deseori aceasta este consecinţa faptului că în accelerarea de la start mişcările nu sînt rectilinii, oscilaţiile transversale sînt prezente, impulsia din blocuri nu se execută precis înainte ci înainte-lateral etc.

Iată cum se prezintă uneori modificarea paşilor de alergare în lansarea de la start la Konovalov (în lungimi de talpă): 4,5 (de la blocul din spate); 3,5; 4; 4,5; 4,5; 5; 5,5; 6; 6; 6; 6,5; 7; 7,5; 8.

Din cauza repetării paşilor de aceeaşi lungime lansarea de la start la Konovalov cuprinde 14 paşi de alergare. Viteza este acumulată neuniform — de 2 ori se produce întreruperea creşterii vitezei — şi pe o porţiune de distanţă mai lungă. De altfel pentru el este foarte evidentă lipsa caracterului rectiliniu al mişcărilor în lansarea de la start. Trebuie menţionat totuşi că la cel mai bun alergător de viteză al nostru — B. Tokarev — mişcările nu sînt nici pe departe perfecte; aceasta o dovedeşte în mod convingător kinograma semifinalei de 100 m în care au mai luat startul H. Hogan (Australia) M. Ray (Noua Zeelandă), B. Morrow (S.U.A.), M. Foik (Polonia) şi T. Baker (S.U.A).



Startul într-una din seriile (sferturi de finală) în cursa de 100 m din cadrul celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice. De la stînga la dreapta: M. Ray (Noua Zeelandă). V. Goldovany (Ungaria), B. Morrow (SUA), D. Land (Australia) M. Agostini (Trinidad). Aici se vede superioritatea lui Morrow în ceea ce priveşte înclinaţia, poziţia capului, caracterul rectiliniu al lucrului braţelor şi picioarelor. In această serie Morrow a alergat 100 m în 10,3 cu vînt din faţă (30 m în 3.5 s.).

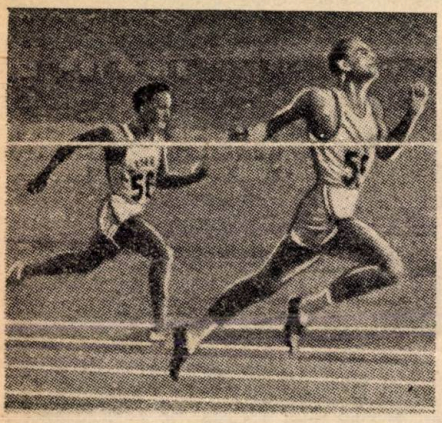


Startul în una din seriile (sferturile de finală) de 100 m în cadrul celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice. De la stînga la dreapta : Hogan (Australia), M. Ray (Noua Zeelandă), B. Morrow (S.U.A.), M. Foik (Polonia), T. Backer (S.U.A.), B. Tokarev (U.R.S.S.)

Kinograma ne oferă o prezentare clară a tehnicii raţionale a lui Morrow (în această semifinală el a alergat 100 m cu vînt din faţă în 10,3 ; la 30 m s-au cronometrat 3,5, iar la 60 m — 6,5 sec). Morrow păstrează înclinarea în lansarea de la start fără a ridica capul ; mişcările lui sînt rectilinii şi simetrice ; el lucrează doar în planuri paralele cu direcţia alergării. De asemenea se vede bine şi mişcarea joasă a labelor, concomitent cu deplasarea pronunţată a genunchiului înainte.

Tokarev nu păstrează o astfel de înclinaţie de la start. El ridică capul şi începe mult prea devreme îndreptarea. Braţele şi picioarele lucrează asimetric, de-a curmezişul direcţiei alergării ; laba este aruncată mult prea sus înapoi, ceea ce împiedică ducerea coapsei înainte şi încetineşte aterizarea, împiedicînd totodată caracterul de vîslire în mişcarea labei la luarea contactului cu solul.

Dintre cei 6 participanţi la semifinală, în afară de Morrow, la Hogan se poate menţiona tehnica superioară a startului. Ray şi Foik demonstrează, ca şi Tokarev, o insuficientă tehnică a startului. Nici tehnica lui Baker nu poate fi dată întru totul ca exemplu.



Finişul lui B. Morrow.

În timpul întregii lansări de la start braţele îndoite din coate sub un unghi drept trebuie să lucreze foarte energic însă fără o contractare inutilă din umeri.

Este foarte important ca aplicarea tălpii pe pămînt să aibă un pronunţat caracter „de vîslire". Sportivul nu trebuie să aştepte pasiv momentul în care talpa lui va veni în contact cu pista. Ducînd energic genunchiul înainte el trebuie să pună tot atît de energic şi activ piciorul pe pistă, printr-o mişcare în jos-înapoi. Acest mod de a pune laba pe pistă exclude frînarea în momentul contactului cu pista şi creează mişcarea înainte din momentul aplicării labei.

În lansarea de la start laba se pune în apropierea centrului general de greutate al sportivului, iar la sfîrşitul accelerării de la start, după îndreptarea corpului şi în momentul trecerii la alergarea pe parcurs — ceva mai înaintea centrului de greutate.

Trecerea la alergarea pe parcurs

Trecerea lină, neobservată, de la lansarea de la start la alergarea pe parcurs caracterizează tehnica maeştrilor la alergarea de viteză. Cei mai mulţi dintre alergătorii de viteză nu stăpînesc însă la perfecţie această trecere.

Trecerea la alergarea pe parcurs trebuie însuşită la fel ca orice alt element al tehnicii raţionale.

In primul rînd, trebuie să se stabilească cu exactitate locul şi pasul în care alergătorul de viteză termină lansarea de la start. După aceea el trebuie să înveţe să treacă la pasul liber (alergarea în virtutea inerţiei, fără eforturi, care contribuie la accelerare).

La început porţiunea de pas liber este de 15—20 m. Micşorînd treptat această porţiune în decursul instruirii, alergătorul trebuie să o reducă aproape pînă la zero, legînd direct alergarea pe parcurs cu lansarea de la start. După pasul liber alergătorul trebuie să înveţe să continue alergarea activă pe parcurs.

Din pasul liber rămîne doar trecerea fulgerătoare de la încordarea lansării de la start la alergarea cu viteză uniformă pe parcurs. In timpul acestei treceri sportivul trebuie să ştie să se elibereze de încordările care apar în lupta împotriva forţelor de inerţie şi care vor fi o frînă în alergarea pe parcurs dacă nu vor fi „lichidate".

Alergătorul de viteză care nu stăpîneşte acest procedeu aleargă de obicei, pînă la sfîrşitul distanţei, păstrînd încordarea lansării de la start şi nu este capabil să lupte în finiş.

Unii alergători de viteză, neştiind să treacă fulgerător de la alergarea cu accelerare la alergarea pe parcurs, pierd din viteză după lansarea de la start şi sînt nevoiţi să acumuleze din nou viteză pe parcurs.

Alergarea pe parcurs

Ca și la start, în alergarea pe parcurs marea rezervă de forță și de viteză permite sportivului să folosească o tehnică oarecum diferită de aceea pe care o folosește atletul care nu are această rezervă.

Alergătorul de viteză care are o mare rezervă de forță și viteză poate să țîșnească din blocuri sub un unghi mai ascuțit față de pistă, ceea ce (în cazul tuturor celorlalte condiții egale) dă o orientare mai eficace eforturilor sportivului și este un element hotărîtor în alergare.

Impulsia sub un unghi mai ascuțit duce la o poziție mai joasă a centrului general de greutate în decursul alergării și la punerea piciorului oscilant pe pistă cu articulația genunchiului mai îndoită. In caz contrar sportivul va fi nevoit să arunce mult prea înainte gamba la aterizare, ceea ce duce la o frînare inevitabilă.

Unghiul mai ascuțit între coapsă și gambă cere sportivului mai multă forță și viteză pentru executarea unei impulsii rapide și eficace de la sol. In cadrul acestei alergări „joase" aterizarea necesită de asemenea mai multă forță și viteză.

Cu alte cuvinte, unghiul mai ascuțit de impulsie duce la o poziție mai joasă a centrului general de greutate în alergare și necesită mult mai multă forță și viteză pentru a putea face față cu succes impulsiei și amortizării.

Și acum, pentru a concretiza, să studiem kinograma alergării lui Richard și A. Ignatiev, luată în timpul concursurilor internaționale de la Belgrad, din anul 1955. La începutul acestei kinograme (foto 1) ambii alergători se găsesc aproximativ în aceeași fază a mișcării.

In timpul celor patru pași de alergare prinși pe kinogramă Richard reușește să-l întreacă considerabil pe Ignatiev atît ca fază a mișcărilor cît și ca distanță (foto 2-35). Cum izbutește acest lucru ?

Din primul moment sîntem impresionați de aplicarea mai puternică, mai activă a piciorului pe pista de alergare (foto 7-10, 15-18, 23-26, 31-34).

In timp ce Ignatiev așteaptă pasiv aterizarea, Richard pune piciorul pe pistă printr-o mișcare activă, „de vîslire". Datorită acestui fapt el trece mult mai ușor și mai rapid prin „verticală". Ignatiev trece pasiv prin „verticală" în timp ce Richard duce activ înainte coapsa piciorului oscilant pentru pasul următor.

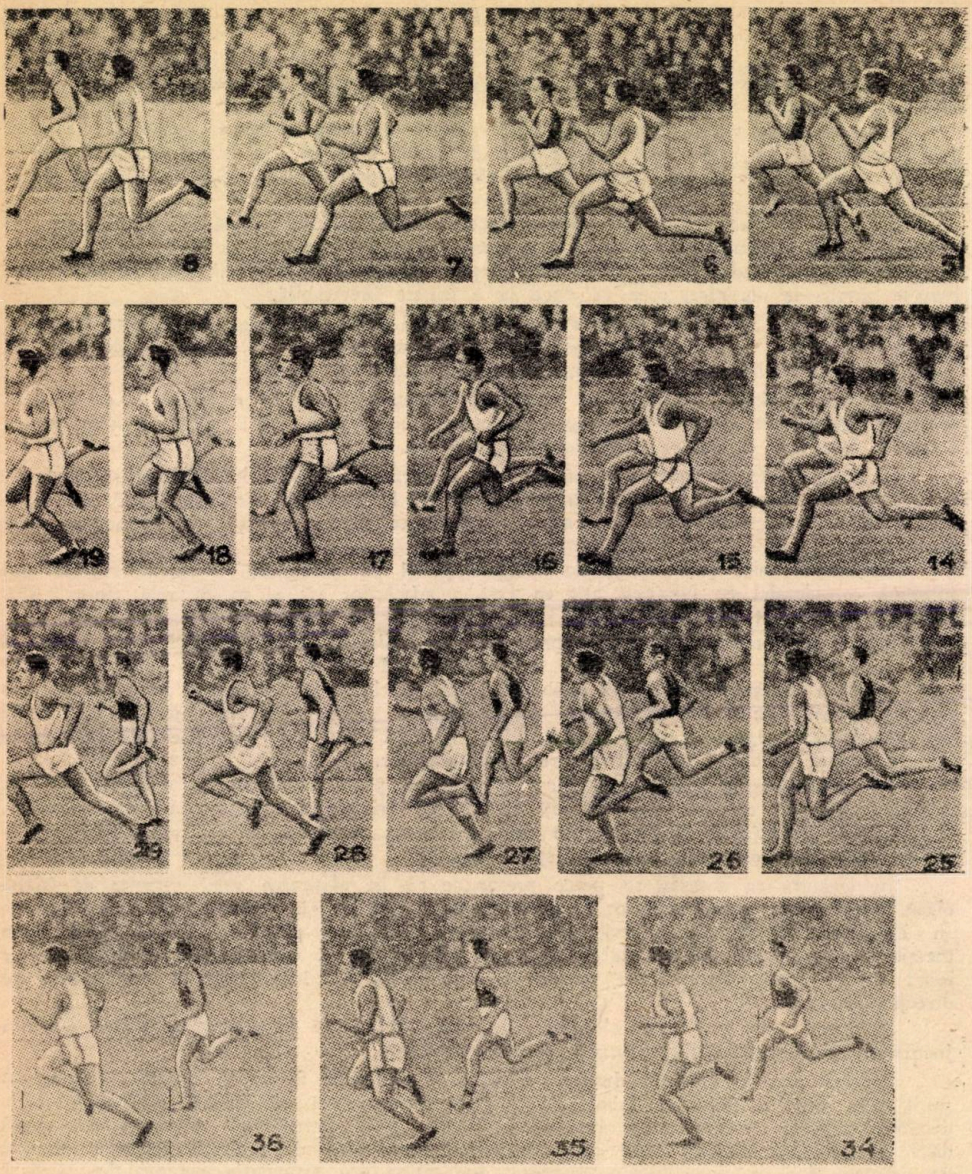
In cadrul acestui mod de a pune piciorul pe pistă, combinat cu ducerea activă a coapsei piciorului oscilant înainte, toți factorii de frînare se micșorează ; de asemenea, la începutul amortizării (încă înainte de străbaterea „verticalei"), se creează eforturi a căror componentă orizontală este îndreptată înainte.

In legătură cu aceasta se poate presupune că în alergarea unui sprinter de înaltă clasă lipsește atît „șocul anterior", cît și „șocul posterior" în sensul care li se atribuie în literatura de specialitate existentă. Există o impulsie puternică de la pistă, care începe din momentul aplicării labei pe pista de aterizare și care se încheie prin săltarea labei de pe pistă. Componenta orizontală a efortului se încadrează în permanență pe direcția alergării.

Alergarea celor mai buni alergători de viteză din lume la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice ne-a lăsat tocmai această impresie.

Deseori, cînd se vorbește despre tehnica unui alergător de viteză, auzim că el a pus mult prea departe (înainte) laba piciorului la aterizare și că aceasta este o greșeală, deoarece provoacă o frînare și îngreuiază trecerea prin „verticală". Afirmația este justă dacă aterizarea se execută mult prea departe, înainte, față de proiecția centrului general de greutate, dacă în acest moment piciorul este întins din articulația genunchiului și dacă aterizarea se execută pasiv. La aprecierea aterizării, esențial nu este locul în care alergătorul pune piciorul, ci cum execută mișcarea. Chiar dacă aterizarea s-a produs ceva mai departe față de centrul general de greutate, aceasta nu este încă o greșeală dacă ea s-a executat printr-o mișcare activă, puternică, de vîslire, în jos-înapoi.

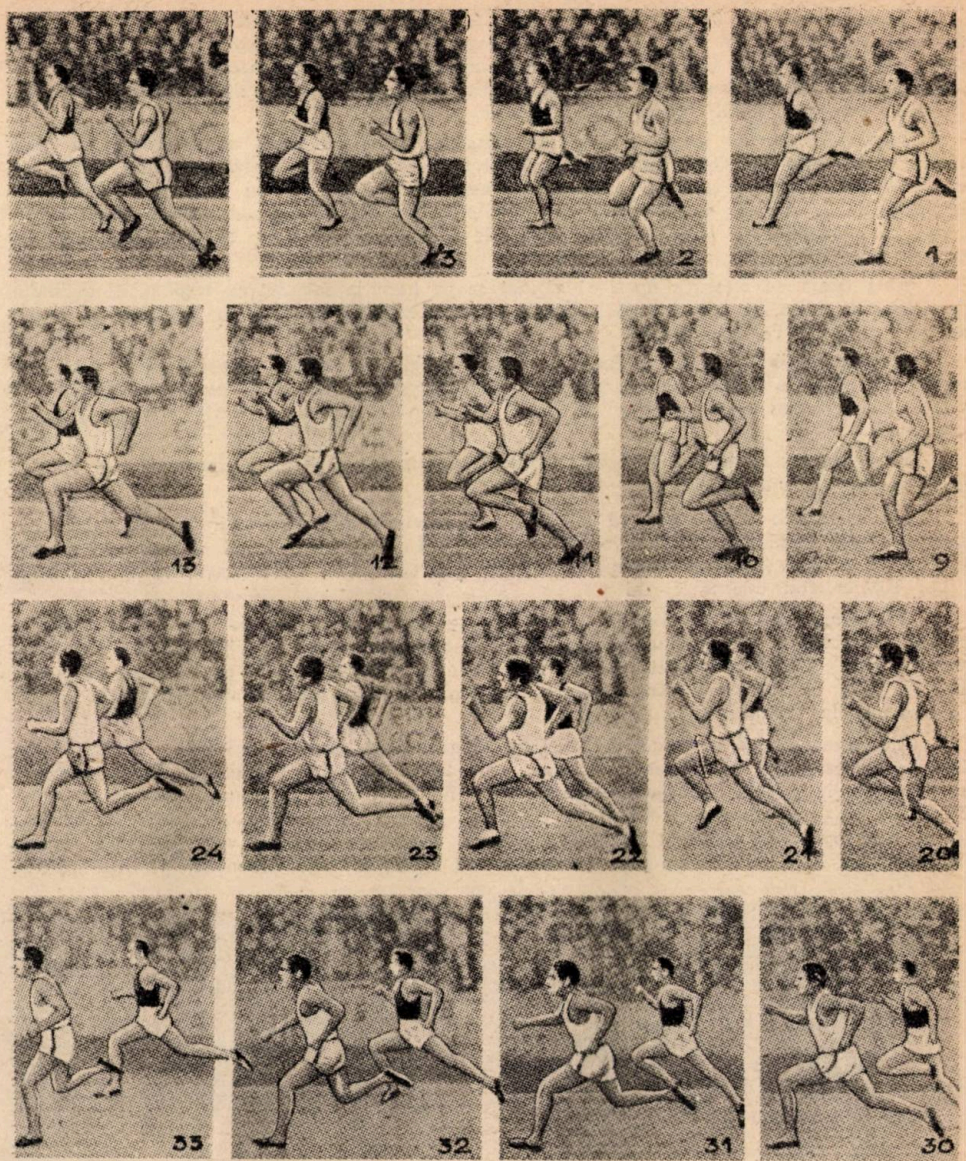
In foto 3, 10, 19, 27 și 35 se vede bine că Richard execută impulsia dintr-o poziție în care unghiul de îndoire din articulația genunchiului piciorului de sprijin este mai ascuțit decît la Ignatiev. Aceasta se datorește faptului că în timpul alergării centrul lui general de greutate se găsește mai aproape de pistă decît la Ignatiev (ambii au înălțimea



Kimograma alergării lui R. Richard şi

de 174 cm), ceea ce este tot consecinţa unghiului de impulsie mai ascuţit (foto 22). Eforturile lui Richard sînt îndreptate mai mult înainte decît la Ignatiev.

Aterizînd — datorită acestui fapt — pe piciorul mai îndoit din articulaţia genunchiului, Richard, datorită forţei sale mari execută impulsia tot atît de rapid ca şi Ignatiev (din această poziţie) însă mai eficace.



A. Ignatiev.

Alergarea lui Ignatiev, cu o mare amplitudine de zbor în aer, poate să pară mai frumoasă, însă este mai puțin eficace decît la Richard. Eforturile lui Richard sînt îndreptate mai mult înainte ; el aleargă „mai jos", are un unghi de impulsie mai ascuțit, se găsește mai puțin în faza de zbor și pune piciorul mai rapid pe pămînt pentru impulsia următoare.

Desigur că această diferenţă de tehnică se explică nu numai prin superioritatea de forţă şi viteză a lui Richard ci şi prin faptul că distanţa de bază a lui Ignatiev este aceea de 400 m plat. Cu cît distanţa este mai lungă, cu atît „ascuţimea" unghiului de impulsie este mai puţin pronunţată în tehnica alergătorului, cu atît punerea piciorului pe pistă este mai puţin puternică.

Bineînţeles că un începător sau un alergător de viteză tînăr care nu are un grad suficient de forţă şi viteză nu trebuie să înveţe să alerge ca marii alergători de viteză ai lumii cu o poziţie joasă a centrului general de greutate şi cu un unghi ascuţit în impulsia de la sol. El nu va putea să execute o impulsie eficace din cauza forţei insuficiente a picioarelor şi va alerga pe picioarele semiîndoite, fără să le întindă complet în timpul impulsiei.

Abia odată cu creşterea forţei şi vitezei se va trece la micşorarea treptată a unghiului de impulsie şi se va coborî astfel treptat nivelul centrului general de greutate în timpul alergării pînă la valoarea optimă.

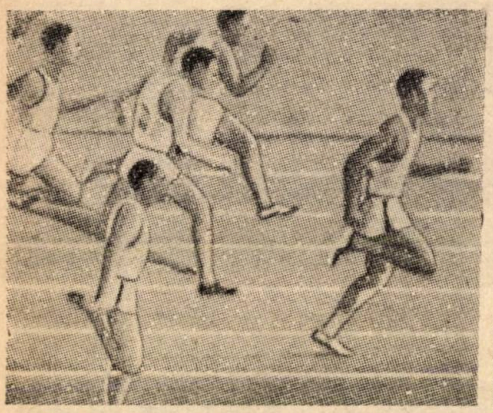
Recomandaţia pe care o fac de obicei mulţi antrenori: „aleargă mai înalt" şi termenul „alergare înaltă" îi orientează probabil greşit pe sportivi. Astfel, alergătorul de viteză este orientat spre impulsia „în sus", în timp ce accentul trebuie pus pe impulsia „înainte".

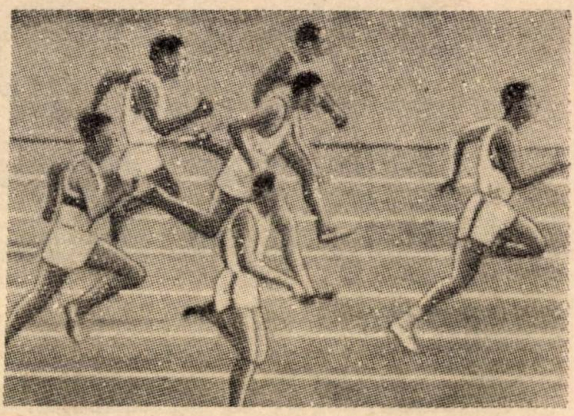
Kinograma ne oferă o imagine generală asupra altor detalii importante ale tehnicii alergătorului de viteză.

Nu este greu de observat că la Richard traiectoria mişcării călciiului piciorului oscilant este mai joasă decît la Ignatiev (foto 7—11). La acesta din urmă călciiul este aruncat foarte sus înapoi şi ajunge aproape pînă sub fesă (foto 11); la Richard, în faza analogă (foto 10) călciiul este mult mai jos.

Traiectoria înaltă a mişcării călciiului nu este raţională: ea îngreuiază mişcarea rapidă şi înaltă a genunchiului piciorului oscilant înainte-în sus şi creează apoi o mişcare de „biciuire" inutilă a gambei înainte, la aterizare. In acest scop este suficient să privim foto 8, 9 şi 16, 17 şi să comparăm unghiul din articulaţia genunchiului şi poziţia gambei la aterizare la Ignatiev şi la Richard.

De asemenea este foarte caracteristic lucrul labei (foto 1-3, 8-10, 16-18, 25-27, 33-35). Amortizarea se efectuează tocmai prin lucrul articulaţiei gleznei. După aterizare, unghiul de îndoire a articulaţiei genunchiului în tot timpul sprijinului rămîne constant. Pentru a asigura mişcarea rectilinie a centrului general de greutate şi pentru a amortiza şocul care apare la contactul cu pista, piciorul trece suplu de pe vîrf pe talpa aproape întreagă, iar apoi, la trecerea prin „verticală" se ridică, tot atît de suplu, pe vîrf. Aşadar,





Imagini din kinograma finişului în finala probei de 100 m la Jocurile Olimpice de la Melbourne. împingere, piciorul este îndoit suficient din articulaţia

la alergătorul de viteză lucrul labei amintește lucrul unui resort de oțel care, sub acțiunea unei încărcături, se strînge iar apoi se întinde imediat.

Întinderea din articulația genunchiului începe după trecerea prin „verticală" (foto 3-5, 10-12, 19-21, 27-29, 35-36) cu oarecare întîrziere. Acest amănunt este caracteristic pentru alergătorii de viteză care au o mare rezervă de forță și viteză, care sînt capabili să execute foarte rapid și eficace acțiunea finală de impulsie, care se încheie prin desprinderea suplă a labei de pe pistă.

Această „întîrziere" asigură un unghi mai ascuțit de impulsie. În afară de aceasta, pentru micșorarea unghiului de impulsie este necesar să se mărească mobilitatea articulațiilor coxofemurale, ceea ce va asigura o bună trimitere a bazinului înainte. Morrow execută o gimnastică specială pentru dezvoltarea mobilității în regiunea bazinului și pentru mărirea amplitudinii îndoirii „înainte".

Aceasta îi permite ca unghiul de impulsie să fie și mai ascuțit la finiș.

În încheiere vom adăuga cîteva cuvinte despre înclinația trunchiului și despre lucrul brațelor în alergarea pe parcurs.

Urmărindu-i pe cei mai buni alergători de viteză ai lumii am constatat că alergătorii înalți au posibilitatea de a valorifica mai mult înclinarea trunchiului înainte, în alergare. Bineînțeles că această înclinare trebuie să fie optimă și să nu transforme alergarea într-o permanentă cădere înainte.

La toți alergătorii vestiți ai lumii, lucrul brațelor se caracterizează prin aceea că ei respectă vechile și valoroasele sfaturi în acest domeniu : brațele lucrează simetric, cu coatele îndoite aproape sub un unghi drept, în planuri aproape paralele cu planul alergării, fără atît de răspîndita rigiditate în umeri : umerii nu se ridică. În kinogramă Richard demonstrează acest gen de lucru al brațelor.

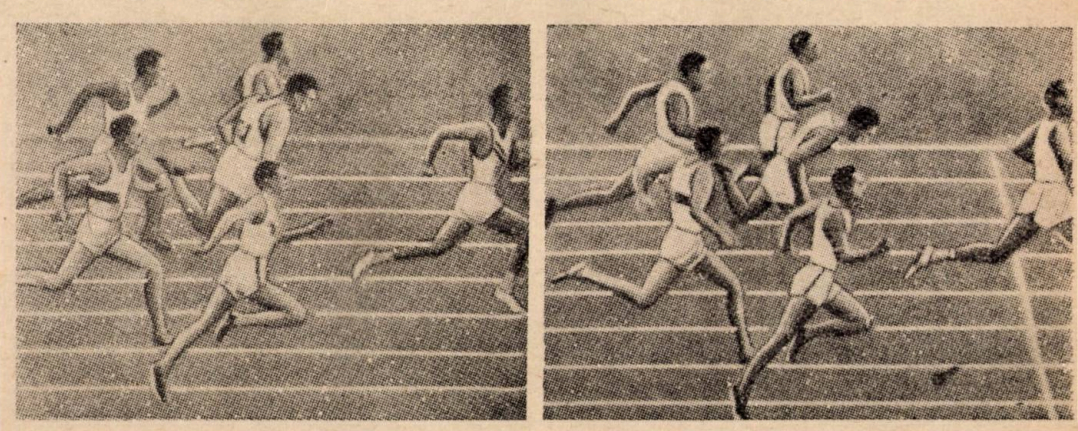
Finișul

Finișul celor mai buni alergători de viteză ai lumii se caracterizează doar printr-o oarecare ascuțire a unghiului de impulsie și o înclinare a trunchiului înainte pe ultimul metru al distanței. În rest, tehnica alergării la finiș rămîne aceeași ca și pe parcurs.

După cum arată kinograma și fotografia sosirii în finala de 100 m din cadrul celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice, plonjonul-cădere al lui Baker nu i-a dat nici un avantaj față de Hogan și numai datorită lipsei de experiență a arbitrilor australieni el a fost creditat cu timpul lui Morrow (!) acordîndu-i-se medalia de argint.

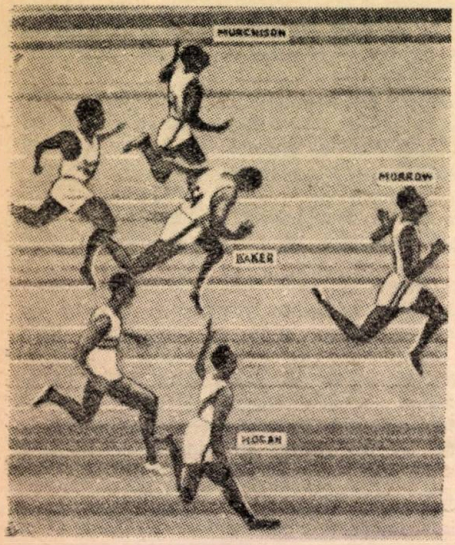
Unele particularități ale tehnicii alergării pe 200 m

În cadrul alergării pe 200 m la Jocurile Olimpice de la Melbourne, care s-a desfășurat în plină forță numai în finală, repartizarea forțelor pe parcurs a fost următoarea :



Aici se vede bine cum Morrow execută impulsiva sub un unghi ascuțit „cu întîrziere". Înainte de genunchiului iar laba ridicată pe vîrf.

Morrow — 10,5+10,1, Stanfield — 10,5+10,2 şi Baker — 10,5+10,4. Morrow a parcurs ultima sută într-un timp mai slab decît 10 sec din cauza vîntului din faţă.



Sosirea în finala probei de 100 m din cadrul celei de a XVI-a ediţii a J. O.

Privind alergarea laureaţilor Jocurilor Olimpice, s-ar putea crede că firul de sosire a fost întins nu la sfîrşitul liniei drepte ci imediat după intrarea din turnantă în linie dreaptă — atît de fulgerătoare a fost intrarea lor pe linia dreaptă. Pe linia dreaptă, aproximativ după 105—115 m din parcurs toţi alergătorii au trecut evident de la alergarea pe turnantă la alergarea în linie dreaptă adoptînd pasul liber. Ei au alergat atît de liber şi şi-au controlat atît de bine mişcările precum şi situaţia de moment a luptei sportive, încît după alergare au arătat precis în ce poziţie s-au aflat toţi participanţii pe primii metri ai liniei drepte.

Ultimii 85 m au însemnat un sprint curat, despre care am vorbit mai sus.

După cum declară toţi alergătorii de valoare ai lumii şi antrenorii lor, pasul liber este absolut necesar, dat fiind că alergarea pe turnantă, executată cu o mare înclinaţie spre stînga, este asimetrică prin mişcările sale iar în luptă cu forţa centrifugă este necesară desigur trecerea la alergarea în linie dreaptă. Această trecere precum şi acest moment de respiraţie sub forma pasului liber permit alergătorilor să termine alergarea cu o viteză crescută.

Gimnastică și jocuri
în clasă — în bănci
(I)

Prof. VICTOR TIBACU

În acest articol îmi voi depăna amintirile anilor mei de profesorat la o școală elementară de băieți de la periferia Bucureștiului.

Copiii erau plini de viață și freamăt. Mulți se plîngeau că sînt răi și neastîmpărați. Eu am iubit această vitalitate pe care și-o manifestau cu voioșie la orișice pas. Am apreciat dragostea și devotamentul orb pe care și-l revărsau fără rețineri pentru cei ce căutau să-i înțeleagă și să se apropie de ei.

Cu mulți ani în urmă, în acea școală se lucra în condiții foarte grele. Pentru perioada de activitate în aer liber, aveam o curte și un cîmp în apropiere. Pentru lunile de iarnă însă nimic și aceasta constituia perioada cea mai lungă de lucru.

Nu aveam nici un spațiu disponibil. Clasele erau mici și cu cîte 2—3 șiruri de bănci.

Școala era foarte populată. Nu se putea libera nici o clasă. Și totuși copiii trebuiau să se miște în orele mele. Cereau acest drept.

Singura soluție a fost să lucrez mixt : puțin afară și restul în bănci, pe bănci și printre ele. Am avut de furcă cu personalul de îngrijire și cu direcția — pe bună dreptate — dar pînă la urmă toți m-au înțeles și m-au ajutat. Au învins ochii strălucitori ai copiilor, fețele îmbujorate și pline de rîs.

Așteptau ora ca niște sfinți, cu clasa măturată și geamurile deschise. Îmi amintesc de disputele îndîrjite ce se duceau între femeia de serviciu care avea grija măturii și copii.

Hotărîsem să nu începem ora dacă e murdărie în clasă.

Într-una din zile am început să fac o anchetă printre copii, întrebîndu-i cum numesc ei orele pe care le facem împreună. Mi-au dat răspunsuri diferite, dar m-a bucurat în special al unora : „le numim ore de joacă, de veselie, de distracție". M-am simțit mulțumit deoarece am socotit că am realizat obiectivul cel mai important : îmbinarea mișcării organizate cu voia bună.

Conținutul articolului meu se adresează învățătorilor și profesorilor de educație fizică de la ciclul I și II elementar, care forțați de împrejurări, trebuie să lucreze deocamdată în clase cu bănci.

Fiecare are datoria să lupte pentru a găsi și crea condiții mai bune, dar pînă la realizarea lor, dau un ajutor celor care sînt la început de carieră sau lipsiți de o pregătire specială, deci celor care nu au bagajul experienței.

Exercițiile prezentate fac parte din mișcările clasice, care pot avea nenumărate variante. Sînt puține deocamdată. Este începutul care va încolți în imaginația fiecăruia.

Mișcărilor și exercițiilor le dau o împărțire pe marile segmente și regiuni, socotind acest lucru mai la îndemîna fiecăruia și aproape de cunoștințele generale. Nu am făcut o repartizare strictă a mișcărilor și nici gradarea judicioasă a lor. Nu am vrut să dau programe șablon. Terminologia folosită nu este cea clasică cî una pe înțelesul tuturor.

Fiecare profesor își cunoaște colectivul și posibilitățile lui, prin urmare va adapta totul la copiii cu care lucrează și în plus la ceea ce-i oferă clasa ca mobilier și școala ca materiale.

Pentru lucrul în clasă, elevii trebuie să aibă un echipament minim : tîrlici sau pantofi de gimnastică deoarece de multe ori se lucrează pe banchetă și pupitru.

Despre deteriorarea băncilor nu poate fi vorba atîta vreme cît elevii lucrează supravegheați și disciplinat. În opt ani de lucru în clasă nu mi s-a rupt nici o bancă. Spun aceasta pentru a nu părea curios faptul că băncile vor fi folosite ca aparate.

Cu ele se pot improviza :

a) *Paralele* = aşezîndu-le ca în fig. 1 şi folosind drept bare marginile pupitrelor sau spătarelor banchetelor.

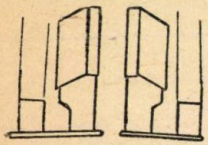


Fig. 1 a

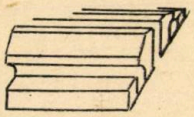


Fig. 1 b

b) *Capră* = o bancă fără spătar aşezată în lăţime (fig. 2).

c) *Ladă* = o bancă fără spătar, aşezată în lungime, iar pentru rostogoliri se alege o bancă cu pupitrul mai lat şi mai puţin înclinat (fig. 3).

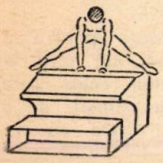


Fig. 2

Fig. 3

d) *Masă* = catedra profesorului sau o masă simplă.

e) *Bîrnă* = un bulumac gros adus de copii, fixat cu capetele pe 2 pupitre aşezate la distanţă.

În felul acesta fiecare poate să îmbogăţească numărul aparatelor.

Este necesară multă atenţie la măsurile de securitate, mai ales la săriturile peste bănci. Avîntul este mic, spaţiul restrîns, obstacole peste tot.

Se poate lucra uneori îndepărtînd unul dintre şirurile de bănci, suprapunîndu-le peste alt şir. De cele mai multe ori însă băncile rămîn acolo unde sînt, sau pot fi uşor împinse lateral.

Prin urmare este nevoie de multă atenţie din partea profesorului. Acesta se va găsi mereu lîngă executant în momentul mişcărilor grele pentru a da sprijinul necesar. De asemenea vor fi îndepărtate obstacolele din imediată apropiere de care s-ar putea lovi copiii.

Este necesară procurarea unei saltele de paie, perne legate unele de altele etc. La început, neavînd saltea, puneam pe scînduri ziare, iar deasupra în straturi toate paltonaşele, hăinuţele şi puloverele copiilor.

Se poate ca la prima vedere multe din mişcările şi exerciţiile înşirate să pară inaplicabile. Ţin să precizez că toate sînt experimentate cu elevii şcolii despre care am vorbit mai sus, în condiţiile arătate şi că am avut deplin succes.

Este nevoie numai de încredere şi iniţiativă.

Legendă:

Banca = fig. 4.
Şezînd în bancă = fig. 5.
Stînd în bancă = fig. 6.

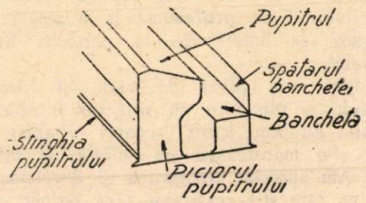


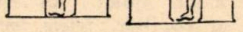
Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

Mişcări de cap

1. Şezînd în bancă cu mîinile pe şold (fig. 1 a). Ducerea capului înainte şi revenire (fig. 1 b).



b a

Fig. 1

2. Aplecarea capului pe spate şi revenire (fig. 2 a, b).

a b

Fig. 2

3. Aplecarea capului înainte în jos şi revenire (fig. 3 a, b).

a b

Fig. 3

4. Aplecarea laterală a capului alternativ spre stînga şi apoi spre dreapta (fig. 4).

5. Răsucirea alternativă a capului spre stînga şi dreapta (fig. 5 a, b).

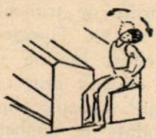


Fig. 4

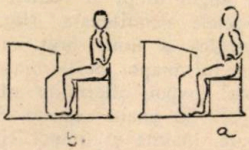


Fig. 5

6. Răsucirea alternativă a capului spre stînga, apoi spre dreapta, cu aplecarea răsucită a capului lateral (fig. 6 a, b, c).

c b a

Fig. 6

Mişcări de braţe

1. Şezînd în bancă. Se comandă scurt şi precis : mîinile pe creştet ; pe pupitru ; la umeri ; pe şold ! Elevii trebuie să nu se lase surprinşi de comenzi şi să execute cu rapiditate şi energie mişcările indicate (fig. 1).

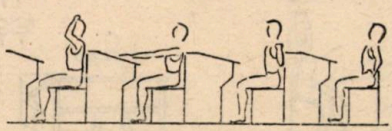


Fig. 1

2. Şezînd în bancă. Se comandă rapid : capul sub bancă ; la loc şi prinde nasul ; mîinile la cer ; genunchii la piept etc. !

Elevii se ajută de braţe în toate mişcările căutînd să le execute prompt (fig. 2).

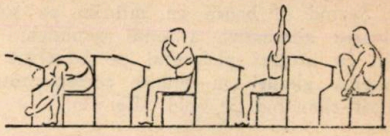


Fig. 2

Aceste mişcări ca şi cele de mai sus plac copiilor şi-i stimulează datorită surprizei în comandă şi libertăţii mişcărilor.

3. Şezînd în bancă cu mîinile pe şold. Ducerea alternativă a unui braţ prin înainte sus, privirea după el (fig. 3 a). Aceeaşi mişcare cu ducerea braţului prin lături în sus (fig. 3 b).

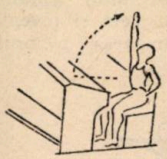


Fig. 3 a

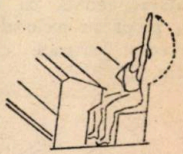


Fig. 3 b

4. Şezînd în bancă. Ducerea braţelor prin înainte în sus cu încleştarea degetelor şi arcuire de 2 ori. Revenire. Aceeaşi mişcare cu ducerea braţelor prin lături în sus (fig. 4).

5. Şezînd în bancă. Ducerea braţelor întinse : lateral, înainte, lateral, sus, lateral şi jos (fig. 5).

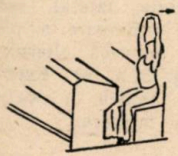


Fig. 4

Fig. 5

6. Şezînd în bancă cu braţele îndoite la umeri. Întinderea energică a braţelor (trecînd prin poziţia îndoit) înainte, lateral, sus şi jos (fig. 6).

Fig. 6

Mişcări de braţe şi picioare
(combinate)

1. Şezînd în bancă cu mîinile pe şold. Ridicarea alternativă a unui genunchi la piept, cu urcarea piciorului pe banchetă şi prinderea gleznei cu braţul corespunzător, celălalt rămînînd pe şold (fig. 1).

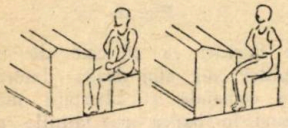


Fig. 1

2. Şezînd în bancă. Ducerea braţelor lateral, odată cu ridicarea unui genunchi la piept cu piciorul pe banchetă şi revenire. Aceeaşi mişcare cu schimbarea piciorului (fig. 2).

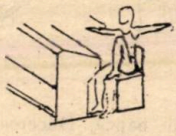


Fig. 2

3. Şezînd în bancă cu braţele îndoite la umăr, piciorul drept întins oblic înainte, iar stîngul îndoit sub banchetă. Întinderea braţelor (prin îndoit) înainte, lateral, sus şi jos, odată cu jocul de schimbare a picioarelor cu întinderea şi îndoirea alternativă, înainte şi înapoi (fig. 3 a, b). Exerciţiul se poate modifica, ambele picioare executînd deodată aceeaşi mişcare.

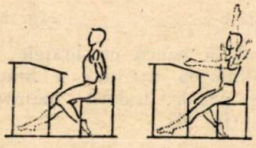
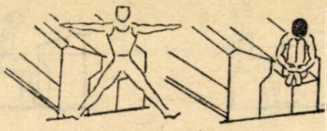


Fig. 3 a Fig 3 b

4. Şezînd puţin întors la capătul banchetei, cu braţele lateral, picioarele întinse şi depărtate, afară din bancă. Ghemuirea pe banchetă, cu îndoirea genunchilor la piept şi îmbrăţişarea gleznelor cu braţele, fruntea sprijinită pe genunchi. Revenire (fig. 4 a şi b).

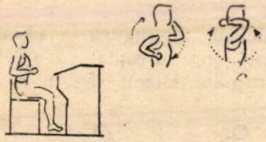


a b

Fig. 4

Mişcări de braţe, umeri, spate şi ceafă

1. Şezînd în bancă cu braţele îndoite în unghi drept şi coatele lipite de trunchi, degetele semiflexate (fig. 1 a). Ducerea energică a unui braţ cu cotul înainte şi pumnul înapoi peste umăr, celălalt braţ cu cotul înapoi, alternativ stîngul, dreptul (fig. 1 b). Se poate executa deodată cu ambele braţe, înainte şi înapoi (fig. 1 c).



a b c

Fig. 1

2. Şezînd în bancă cu braţele întinse sus şi degetele încleştate. Rotarea braţelor în ax vertical cu localizare puternică la umeri (fig. 2).

3. Şezînd în bancă cu braţele îndoite la piept. Încrucişarea braţelor prin faţa pieptului, cu prinderea umerilor în palme, apoi zvîcnirea coatelor înapoi. Mişcarea se execută continuu (fig. 3).

Fig. 2

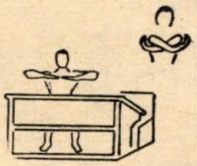


Fig. 3

4. Şezînd în bancă cu braţele lateral îndoite la unghi drept, mîinile în sus. Îm-

pletirea antebraţelor în faţă la înălţimea frunţii (fig. 4).

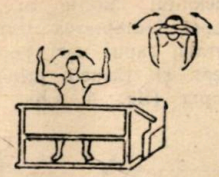


Fig. 4

Mişcări de trunchi cu îndoiri înainte

1. Şezînd în bancă cu mîinile pe şold. Îndoirea trunchiului înainte pînă la atingerea pupitrului cu fruntea (fig. 1 a). Pieptul nu se apropie de pupitru şi acest lucru se realizează evitînd înclinarea trunchiului înainte şi ţinînd bărbia în piept. Îndoirea are astfel loc în coloana dorsală. Aceeaşi mişcare din poziţia cu mîinile la ceafă, atingînd marginea pupitrului (fig. 1 b).

a b

Fig. 1

2. Şezînd la capătul băncii cu picioarele afară, mîinile la ceafă, coatele trase înapoi, spatele drept. Îndoirea trunchiului înainte în jos ajutată de tracţiunea braţelor, odată cu ducerea coatelor înainte şi atingerea genunchilor. Arcuire de 2—3 ori. Revenire cu îndreptarea trunchiului şi ducerea coatelor lateral cu arcuire.

Se poate repeta mişcarea mărind amplitudinea mişcării prin ducerea frunţii pînă la genunchi (fig. 2).

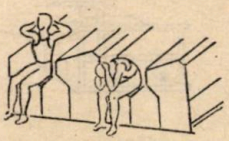


Fig. 2

3. Şezînd la capătul băncii cu picioarele afară, mîinile pe şold (fig. 3 a). Aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos pînă la atingerea genunchilor cu fruntea — arcuire (fig. 3 b). Apoi revenire cu îndreptarea forţată şi accentuată a spatelui şi ducerea coatelor înapoi.

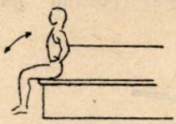


Fig. 3 a

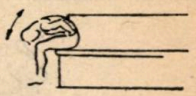


Fig. 3 b

4. Stînd lateral, afară din bancă la capătul ei, sprijinit cu o mînă de pupitru. Aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos atingînd cu mîna liberă pămîntul sau vîrful unui picior (fig. 4). Genunchii nu se îndoaie.

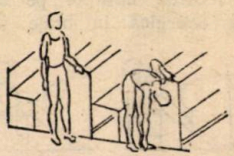


Fig. 4

5. Stînd cu picioarele depărtate şi mîinile pe şold afară din bancă la capătul ei (fig. 5 a). Aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos, cu atingerea frunţii de banchetă. Revenire (fig. 5 b).

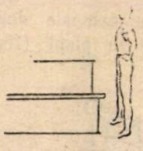


Fig. 5 a

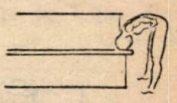


Fig. 5 b

6. Stînd cu picioarele depărtate afară din bancă la capătul ei. Aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos, odată cu ducerea braţelor prin înapoi sus cu degetele încleştate şi atingerea frunţii de banchetă (fig. 6 a).

Mai tîrziu se execută aceeaşi mişcare din poziţia stînd cu picioarele apropiate (fig. 6 b).

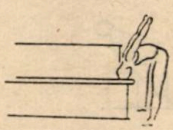


Fig. 6 a

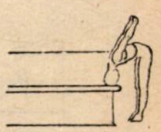


Fig. 6 b

7. La capătul banchetei în afară pe genunchi sprijinit cu o mînă de spătar. Îndoirea trunchiului înainte jos cu atingerea mîinii de duşumea (fig. 7).

Mai tîrziu cu atingerea podului palmei de duşumea.

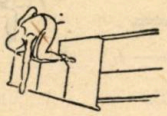


Fig. 7

Mişcări de trunchi înapoi-extensii

1. Şezînd relaxat în bancă — (fig. 1 a). Îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală — capul pe spate, bărbia în piept, odată cu fixarea mîinilor pe banchetă şi împingerea energică în braţe (fig. 1 b).

b a

Fig. 1

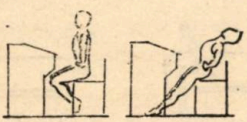
2. Şezînd în bancă cu mîinile pe marginea pupitrului, coatele lîngă corp, trunchiul uşor înclinat cu spatele rotund (relaxare), fruntea sprijinită pe mîini (fig. 2 a).

Îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală, capul pe spate, bărbia în piept (fig. 2 b).

a b

Fig. 2

3. Şezînd în bancă cu mîinile pe şold şi picioarele sub banchetă (fig. 3 a). Extensia trunchiului odată cu întinderea picioarelor oblic înainte jos sub pupitru (fig. 3 b).



a b

Fig. 3

4. Şezînd la capătul băncii cu picioarele afară, mîinile sprijinite pe banchetă. Îndoirea trunchiului înainte cu fruntea la genunchi, apoi îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală, capul uşor pe spate, bărbia în piept şi răsucit prin alternanţă stînga, dreapta (fig. 4 a,b).

a b

Fig. 4

5. Şezînd în bancă cu braţele îndoite la umăr. Extensia trunchiului odată cu întinderea braţelor oblic în sus şi înapoi (fig. 5 a, b).

6. Şezînd în bancă cu braţele întinse sus şi spatele sprijinit de banchetă. Extensia trunchiului cu ajutor. Marginea superioară a pupitrului din spate sprijină executantul la nivelul unghiului inferior al omoplaţilor. Un coleg prinde mîinile şi trage uşor braţele oblic în sus şi înapoi (fig. 6).

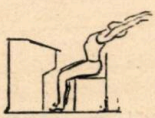


Fig. 5 b

Fig. 5 a

Fig. 6

Mişcări de trunchi cu îndoiri laterale

1. Şezînd în bancă. Îndoirea trunchiului alternativ la stînga şi la dreapta, cu ducerea braţului opus prin lături în sus, celălalt braţ liber în jos (fig. 1).

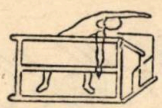
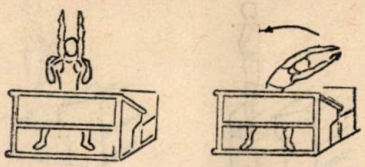


Fig. 1

2. Şezînd în bancă. Îndoirea braţelor la umăr, apoi întinderea braţelor în sus, urmată de îndoirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre dreapta cu oprire la

întins şi revenire. Mai tîrziu se execută cu legănare dintr-o parte în cealaltă (fig. 2 a, b).

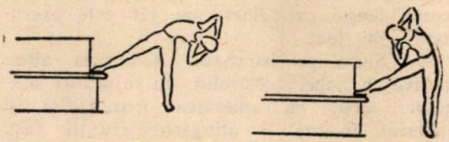


a b

Fig. 2

3. Stînd lateral, afară la capătul băncii cu mîinile la ceafă şi cu un picior sprijinit pe banchetă.

Îndoirea alternativă a trunchiului la stînga şi la dreapta (fig. 3 a, b).



a b

Fig. 3

Mişcarea se repetă după ce executantul face o întoarcere de 180° schimbînd piciorul de sprijin.

4. Stînd lateral, afară din bancă, cu braţele întinse sus şi picioarele depărtate (fig. 4). Îndoirea trunchiului spre bancă cu sprijinirea mîinilor pe pupitru şi arcuire. Revenire. Aceeaşi mişcare se execută în cealaltă parte după o întoarcere de 180°. Mişcarea poate fi executată continuu spre stînga şi spre dreapta dacă şirurile de bănci sînt apropiate, elevii ocupînd intervalul dintre ele.

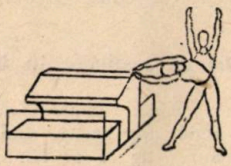


Fig. 4

5. Acelaşi exerciţiu ca mai înainte, cu mărirea amplitudinii mişcării, prin fandarea piciorului opus îndoirii trunchiului (fig. 5).

6. Şezînd călare în afară, cu mîinile pe şold la capătul pupitrului. Îndoirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre dreapta, odată cu ducerea braţului corespunzător oblic în jos (fig. 6).

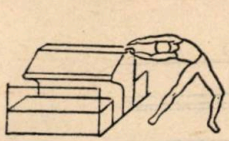


Fig. 5

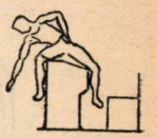


Fig. 6

Mişcări de trunchi cu răsuciri

1. Şezînd în bancă cu mîinile pe genunchi. Răsucirea trunchiului alternativ spre stînga şi spre dreapta, odată cu ducerea unui braţ lateral. Capul se mişcă după braţ (fig. 1).

2. Călare şezînd la capătul banchetei, sprijinit cu o mînă de spătar. Răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre dreapta, odată cu ducerea unui braţ lateral şi schimbarea sprijinului pe spătar la fiecare răsucire (fig. 2).

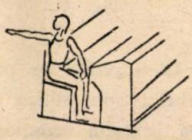


Fig. 1

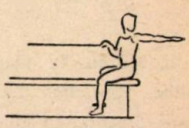


Fig. 2

3. Şezînd la capătul banchetei cu braţele lateral, picioarele întinse şi depărtate, afară din bancă. Îndoirea trunchiului înainte în jos cu răsucire spre piciorul stîng şi drept, alternativ, odată cu ducerea braţului respectiv spre vîrful piciorului. Braţul opus zvîcnit lateral şi înapoi (fig. 3 a).

Variantă. Îndoirea trunchiului înainte, cu răsucire şi ducerea alternativă a unei mîini la vîrful piciorului opus şi zvîcnirea celuilalt braţ lateral şi înapoi (fig. 3 b).

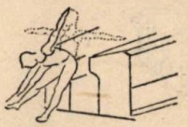


Fig. 3 a

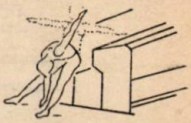


Fig. 3 b

4. Afară din bancă, aplecat sprijinit la capătul banchetei, depărtat stînd. Răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre

dreapta prin sprijinit, odată cu zvîcnirea unui braț lateral (fig. 4).

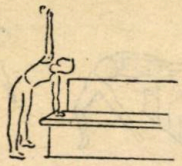


Fig. 4

5. Mîinile la piept călare șezînd pe pupitru. Răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, cu zvîcnirea unui braț lateral (fig. 5).

Fig. 5

Fig. 6

6. Mîinile la piept călare șezînd pe pupitru. Răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu ducerea brațului corespunzător răsucirii la spate (fig. 6).

Mișcări de echilibru

1. Stînd pe bancheta din fundul clasei brațele lateral. Mers în echilibru pe bancheta, cu pășire peste pupitre, pînă în față (fig. 1).

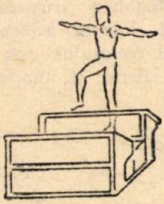


Fig. 1

2. Stînd pe banchetă cu mîinile pe șold. Ridicarea alternativă a unui genunchi la piept cu ajutorul brațelor. Spatele drept (fig. 2 a și b). Aceeași mișcare se poate îngreuna, elevul urcîndu-se pe pupitru.

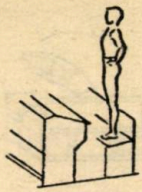


Fig. 2 a

Fig. 2 b

3. Stînd pe banchetă. Ridicarea alternativă a unui genunchi la piept, cu ajutorul brațelor, odată cu aplecarea trunchiului și a capului înainte, cu atingerea frunții de genunchi (fig. 3).

Aceeași mișcare urcat pe pupitru. Mișcarea crește ca valoare cu cît este executată mai lent.

4. Stînd pe banchetă. Ridicarea alternativă a labei piciorului cu ajutorul brațelor, odată cu aplecarea trunchiului și capului înainte și atingerea frunții (fig. 4). Se execută lent. Aceeași mișcare urcat pe pupitru.

Fig. 3

Fig. 4

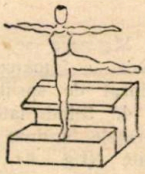


Fig. 5

5. Stînd pe banchetă. Ducerea brațelor lateral, odată cu ridicarea alternativă a unui picior prin lateral în sus la orizontală. Menținere. Revenire (fig. 5).

Mișcări de susținere în brațe

1. Sprijin înclinat înainte la capătul pupitrului, afară din bancă. Îndoirea brațelor și revenire (fig. 1 a, b).

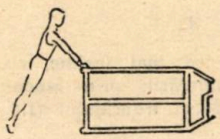


Fig 1 a

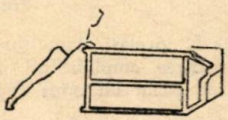


Fig. 1 b

2. Sprijin înclinat înainte afară din bancă la capătul banchetei. Îndoirea braţelor şi revenire (fig. 2 a, b). Apoi îndoirea braţelor cu ridicarea alternativă a unui picior întins înapoi (fig. 2 c).

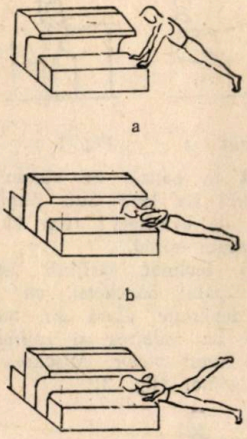


Fig. 2

3. Sprijin înclinat înapoi afară din bancă la capătul pupitrului. Îndoirea braţelor şi revenire (fig. 3 a, b). Mişcarea se poate completa cu ridicarea alternativă a unui picior.

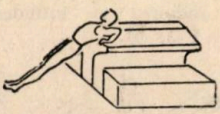


Fig. 3 a

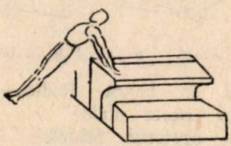


Fig. 3 b

4. Aceeaşi poziţie iniţială. Ridicarea alternativă a unui genunchi în unghi drept, apoi întinderea gambei în prelungirea coapsei şi revenire (fig. 4 a). Mişcarea poate deveni mai complexă în felul următor: ridicarea genunchiului în unghi drept odată cu îndoirea braţelor. Apoi întinderea braţelor cu întinderea piciorului oblic înainte

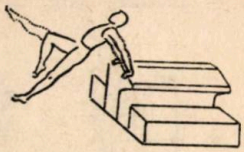


Fig. 4 a

sus; îndoirea braţelor cu îndoirea genunchiului şi întinderea braţelor cu coborîrea piciorului (fig. 4 b).

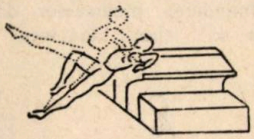


Fig. 4 b

5. Sprijin înainte culcat cu mîinile pe duşumea şi vîrful picioarelor pe capătul banchetei. Îndoirea braţelor cu răsucirea

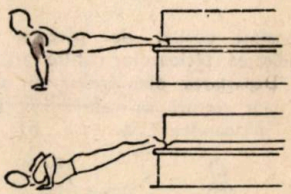


Fig. 5

capului alternativ la stînga şi la dreapta (fig. 5).

Mişcări pentru abdomen

1. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele întinse afară. Ridicarea alternativă a unui picior sus (fig. 1 a, b).

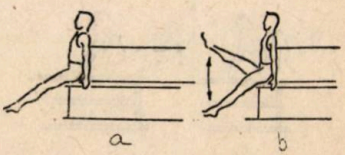


Fig. 1

2. Aceeaşi poziţie de plecare. Ridicarea alternativă a unui picior sus la orizontală, ducerea lui lateral, coborîrea oblic, înainte jos — revenire (fig. 2 a, b, c).

a b c

Fig. 2

3. Şezînd la capătul pupitrului, înclinat sprijinit înapoi în braţe, cu picioarele în afară. Întinderea picioarelor oblic înainte, jos la 45°, apoi „foarfeca" (fig. 3 a, b, c).

c b a

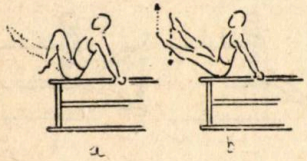
Fig. 3

4. Aceeaşi poziţie de plecare ca mai sus. Ridicarea picioarelor oblic înainte sus la 45°. Depărtarea picioarelor şi apoi descrierea unor cercuri în afară şi înăuntru, cu vîrful picioarelor (fig. 4 a, b).

b a

Fig. 4

5. Aceeaşi poziţie de plecare. Ridicarea genunchilor la piept. Întinderea picioarelor oblic înainte şi în sus la 45°, apoi „foarfeca" în ritm crescînd cu coborîrea pînă la orizontală şi revenire (fig. 5 a, b).



a b

Fig. 5

Mişcări de picioare

1. Şezînd în bancă. Se comandă: În picioare! La loc! Elevii se ridică şi revin de 8—10 ori (fig. 1 a, b).

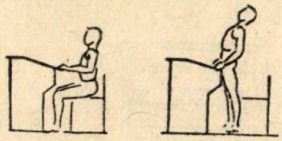


Fig. 1 a Fig. 1 b

2. Şezînd în bancă. Se comandă: Sus pe banchetă! La loc! Sub pupitru ghemuit! Sus pe banchetă! (fig. 2). Mişcările se execută rapid.

3. Şezînd înclinat sprijinit înapoi în braţe, la capătul băncheţei, cu picioarele întinse şi depărtate, afară din bancă. Joc de picioare cu îndoirea şi întinderea alternativă a unui picior. Mişcarea se execută fără zgomot (fig. 3).

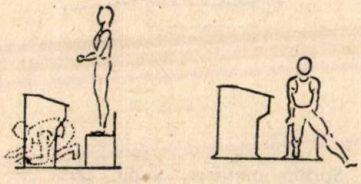


Fig. 2 Fig. 3

4. Şezînd în bancă sprijinit înclinat în braţe cu picioarele întinse oblic în afară pe lîngă piciorul pupitrului. Joc de picioare cu îndoirea şi întinderea genunchilor (fig. 4 a, b).

Fig. 4 a Fig. 4 b

5. Şezînd în bancă. Ridicarea alternativă „picior peste picior" — gamba pe coapsă, cu ajutorul braţelor (fig. 5 a, b).

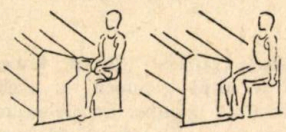


Fig. 5 b Fig. 5 a

Legătura reciprocă dintre respirație și mișcările vîslașului în canotajul academic*)

I. I. LAZAREV
candidat în științe pedagogice,
maestru al sportului din U.R.S.S.

Ritmul respirației și mișcările canotorului sînt foarte puțin studiate. Problema corelației ideale a mișcărilor respiratorii cu mișcările de lucru ale canotorului în timpul vîslitului, este deocamdată neclară.

În activitatea practică antrenorii și profesorii ridică în repetate rînduri această problemă. Faptul este explicabil deoarece succesul sportiv depinde în mare măsură de legătura reciprocă a respirației cu mișcările vîslașului. După cum reiese din analiza materialelor cuprinse în literatura fiziologică și sportivă care se ocupă de problemele respirației și în mod special de problemele respirației vîslașului, precum și din studierea stadiului actual al problemei, în practica sportivă circulă o serie de păreri contradictorii cu privire la legăturile respirației și mișcărilor în procesul vîslitului. Se înțelege de la sine că numai analiza experimentală (care lipsește aproape cu desăvîrșire) va ajuta la clarificarea acestei probleme, pentru a găsi căile de îmbunătățire a metodicii de instruire și antrenament a vîslașilor.

Pornind de la aceste considerente, în articolul de față vom prezenta rezultatele cercetărilor întreprinse pentru stabilirea :

1. Ritmului inspirației și expirației în ciclul loviturii și influența lui asupra creării celui mai bun sprijin al palei (ramei) sau vîslei în apă.

2. Îmbinarea mai eficace a respirației cu aplicarea eforturilor musculare în ciclul loviturii pentru asigurarea vitezei optime a ambarcației.

Organizarea și metodica de cercetare

Respirația vîslașului a fost cercetată în decursul întregului sezon sportiv. Experiențele corespunzătoare a căror metodică este descrisă mai jos au fost efectuate cu concursul a 97 canotori cu o pregătire tehnico-sportivă diferită :

Tabelul 1

Canotorii supuși experienței

Maeștri	Categ. I	Categ. II	Incepători și categ. III	Incepători instruiți în procesul experimental	Total
10	26	19	18	24	97

Cercetarea a fost efectuată în timpul vîslitului în bac. Cei supuși experienței au vîslit timp de 4—5 minute în condiții cu care erau obișnuiți și pe baza temei date. Ritmul respirației (inspirația, reținerea, expirația) și presiunea apei pe pală au fost determinate (concomitent) cu ajutorul următoarelor aparate :

1. Pentru determinarea ritmului respirației a fost folosit un tub gofrat (de la masca antigaz) lung de 30 cm, ale cărui capete au fost închise cu dop de plută și lipite cu pastă Mendeleev. În orificiul uneia din plute s-a introdus un tub de sticlă pentru a stabili contactul cu capsula Marey. Tubul gofrat a fost fixat pe toracele canotorului supus experienței.

*) Articol scris pentru revista noastră

Pentru determinarea eforturilor depuse de canotor în cursul trecerii palei prin apă, pe rama ambarcaţiei de instruire a fost montată o capsulă Marey modificată, întinsă cu un cauciuc îngroşat (fig. 1).

În capsulă a fost sudat un tub îmbrăcat într-un furtun de cauciuc, pentru stabilirea contactului cu capsula Marey.

Înregistrarea respiraţiei şi presiunea apei pe capsulă s-a făcut pe hîrtia milimetrică, aflată pe kimograf (fig. 2).

Kimograful a fost plasat într-o poziţie orizontală. Cilindrul kimografului se rotea cu o viteză constantă, cu ajutorul motoraşului „Warren", ceea ce a permis calcularea duratei inspiraţiei, expiraţiei, reţinerii respiraţiei şi a perioadei în care pala se afla în apă.

Acele de la aparatul „Record", tăiate şi şlefuite, au servit drept creioane de înregistrare. Pentru apăsarea constantă a creioanelor, pe hîrtia milimetrică, au fost fixate plăcuţe subţiri de metal.

Forţa presiunii apei pe capsulă a fost determinată cu ajutorul aparatelor indicate mai sus. În acest scop, pe capsula de pe pală, asupra căreia se exercita presiunea (şi anume pe diametru), a fost montat un tub metalic înalt de 300 cm. În acest tub metalic s-au turnat 200 gr mercur. Presiunea exercitată asupra capsulei a fost înregistrată pe hîrtie milimetrică. Astfel a fost alcătuită scara de presiune cu ajutorul căreia am determinat presiunea pe capsulă.

Tabelul 2

Rezultatele calculului

Forţa de presiune pe capsulă (în grame)	Forţa de presiune pe pală (în kg)	Efortul vîslaşului pe axul mînerului ramei (în kg)
3 600	72	180
3 400	68	170
3 200	64	160
3 000	60	150
2 800	56	140
2 600	52	130
2 400	48	120
2 200	44	110
2 000	40	100
1 800	36	90
1 600	32	80
1 400	28	70
1 200	24	60
1 100	20	50
800	16	40
600	12	30
400	8	20
200	4	10

Efortul depus de vîslaşi a fost determinat în felul următor : ştiind că lungimea mînerului ramei pînă la manşonul care se găseşte în furchet este de două ori şi jumătate mai mică decît lungimea porţiunii palei, am stabilit cu ajutorul scalei forţa de presiune a apei pe capsulă şi am mărit-o de două ori şi jumătate. Rezultatele calculului sînt prezentate în tabelul nr. 2.

Rezultatele cercetării legăturii reciproce a respiraţiei şi mişcărilor vîslaşului în canotajul academic.

Din analiza materialelor cercetării respiraţiei în timpul vîslitului în bac s-a constatat că ritmul respiraţiei şi legătura lui reciprocă cu mişcarea vîslaşului sînt diferite. În funcţie de această deosebire au fost stabilite două grupe de vîslaşi a căror respiraţie în procesul vîslitului are particularităţi proprii.

Grupa I

In această grupă au intrat 75,3% din cei supuşi experienţei. Este vorba de canotorii din categoriile I, II şi maeştri ai sportului care s-au antrenat sistematic timp de cîţiva ani. La aceştia inspiraţia profundă, forţată, se produce la începutul trecerii (înainte de intrarea

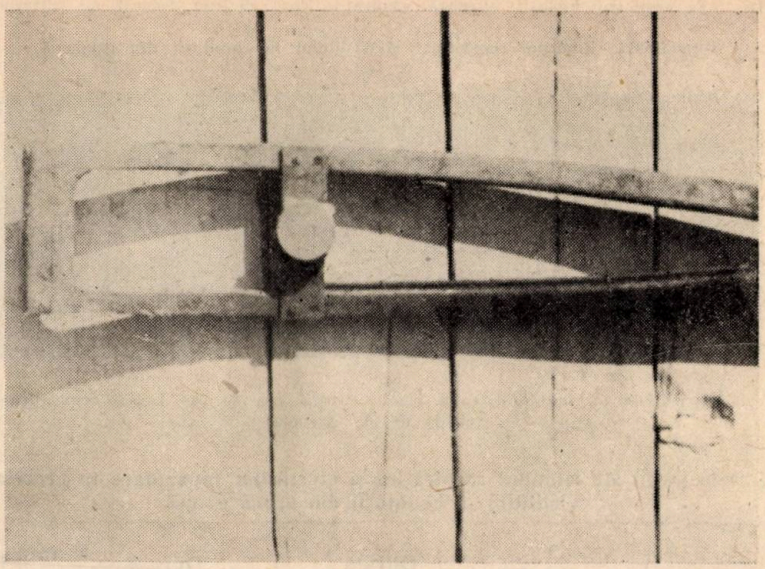


Fig. 1 O ramă de antrenament prevăzută cu o capsulă pentru măsurarea presiunii.

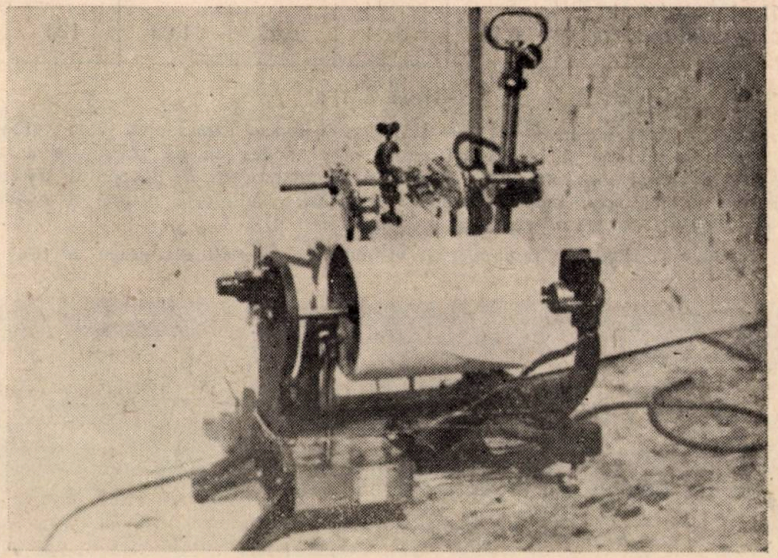


Fig. 2 Kimograf cu motoraș „Warren".

palei în apă). Din momentul efectuării atacului ei reţin respiraţia pînă la terminarea trecerii. In faza revenirii vîslaşii execută expiraţia, care devine forţată la sfîrşitul revenirii (fig. 3).

Kimograma ritmurilor respiraţiei şi vîslitului la canotorii din grupa I

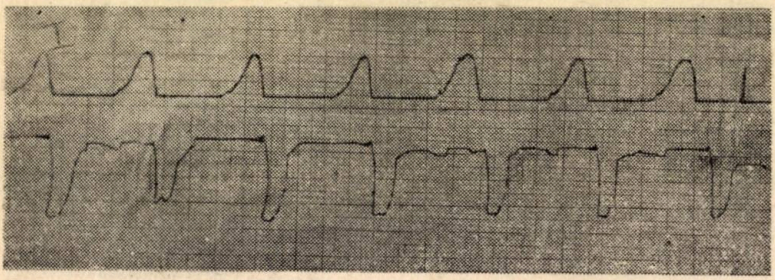


Fig. 3 Linia de sus înfăţişează fazele trecerii, cea de jos fazele respiraţiei. (citiţi de la dreapta)

Tabelul 3

Datele medii ale ritmului respiraţiei şi eforturilor musculare în procesul vîslitului la canotorii din prima grupă

Numărul celor supuşi experienţei	Durata inspiraţiei în secunde	Durata reţinerii respiraţiei în sec	Durata expiraţiei în sec	Durata rămînerii palei în apă în sec	Durata efortului aplicat pe mînerul ramei în kg	Presiunea rezultată pe pala ramei în kg
55 persoane (75,3% categ. I, II şi maeştri ai sportului)	0,18	0,84	0,66	1,02	125	50

Grupa a II-a

In grupa a doua au intrat 24,7% din vîslaşii supuşi experienţei. Este vorba de canotorii de categoria a III-a şi începătorii aflaţi în al doilea an de practicare a canotajului.

La aceşti vîslaşi inspiraţia lină, profundă se produce de la începutul trecerii şi pînă la terminarea ei (în acest timp se produce o reţinere de scurtă durată a respiraţiei), iar în faza revenirii se execută o expiraţie profundă (fig. 4).

Kimograma ritmurilor respiraţiei şi vîslitului la canotorii din grupa a II-a

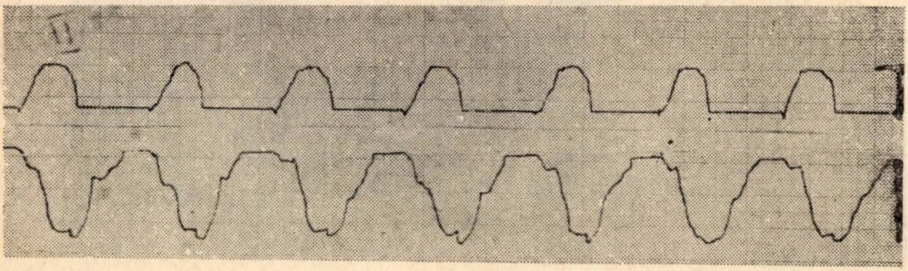


Fig. 4 Linia de sus înfăţişează fazele trecerii, cea de jos fazele respiraţiei (citiţi de la dreapta).

Tabelul 4

Datele medii ale ritmului respirației și eforturilor musculare în procesul vîslitului la canotorii din grupa a II-a

Numărul celor supuși experienței	Durata inspirației în sec	Durata reținerii respirației în sec	Durata expirației în sec	Durata rămînerii palei în apă în sec	Efortul aplicat pe mînerul ramei în kg	Presiunea rezultată pe pala ramei în kg
18 persoane (24,7%, categ. III și începători, în afara elevilor noștri)	0,93	0,21	0,99	1,10	95,8	38,3

Din tabelele 3 și 4 se vede că la canotorii din grupa I eforturile musculare pe mînerul ramei sînt în medie cu 29,2 kg mai mari decît la canotorii din grupa a II-a. Drept urmare, la canotorii din grupa a II-a, sprijinul palei în apă este mai scăzut cu 11,7 kg.

Sîntem înclinați să presupunem că mărirea intensității lucrului canotorilor din grupa I depinde nu numai de pregătirea lor fizică ci și de crearea celor mai bune condiții ale respirației, cărora le corespunde ritmul statornicit. După părerea noastră, respirația forțată care se observă la canotorii din prima grupă asigură mai bine ventilația pulmonară și determină folosirea completă a rezervelor respiratorii ale organismului. Influența favorabilă asupra efortului muscular are deci nu numai un caracter reflex, ci poate și ameliora activitatea mușchilor prin îmbunătățirea activității organelor de circulație.

Pentru problema de care ne ocupăm prezintă un interes deosebit experiențele de control efectuate cu 5 maeștri și canotori de categoria I, care s-au antrenat sistematic timp de cîțiva ani și la care am constatat o îmbinare originală a ritmului vîslitului și respirației.

Prezentăm mai jos datele studierii respirației unuia din reprezentanții acestei grupe. Datele celorlalți canotori nu diferă aproape deloc.

Kimograma ritmului respirației și vîslitului la maestrul sportului V. S. (în condiții normale pentru ei).

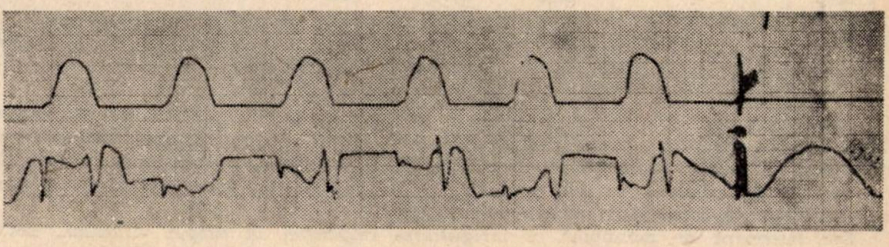


Fig. 5 Linia de sus înfățișează ritmul vîslitului, cea de jos ritmul respirației (citiți de la dreapta).

Canotorilor supuși experienței li s-a propus să modifice legătura respirație-lovitură obișnuită lor și care după părerea noastră nu era destul de corectă. In acest scop li s-a recomandat ca la începutul trecerii (înainte de momentul cufundării palei în apă) să execute o inspirație profundă și forțată, urmată de reținerea respirației pînă la terminarea trecerii, iar în faza revenirii să înceapă expirația, forțînd-o spre sfîrșitul mișcării. Apoi,

timp de 3—4 min. ei au vîslit la bac, respectînd ritmul respiraţiei şi fazelor vîslitului indicat de noi. Apoi am procedat la o nouă înregistrare kimografică a ritmului respiraţiei în timpul vîslitului (fig. 6).

Kimograma ritmului respiraţiei şi vîslitului la maestrul al sportului V. S. (potrivit temei)

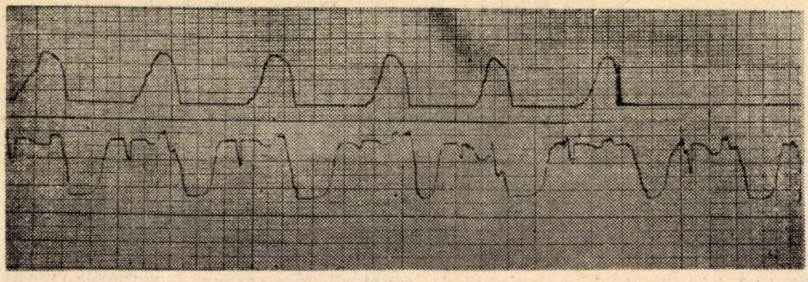


Fig. 6 Linia de sus înfăţişează fazele trecerii iar cea de jos fazele respiraţiei (citiţi de la dreapta).

Compararea celor două kimograme ale maestrului V. S. arată că respiraţia lui după îndeplinirea indicaţiilor noastre a devenit mai profundă şi corespunde ritmului vîslitului. În acelaşi timp forţa trecerii s-a mărit simţitor (tabelul 5).

Tabelul 5

Influenţa diferitelor ritmuri ale respiraţiei asupra rezultatelor eforturilor musculare în procesul vîslitului la maestrul sportului V. S.

Respiraţia	Durata inspiraţiei în sec	Durata reţinerii respiraţiei în sec	Durata expiraţiei în sec	Durata rămînerii palei în apă în sec	Efortul aplicat pe mînerul ramei în kg	Presiunea rezultată pe pala ramei în în kg
Liberă	0,30	0,66	0,60	0,96	137,5	55
Potrivit indicaţiilor noastre	0,18	0,84	0,60	1,02	150	60

Experienţele mai sus prezentate arată că la canotorii clasificaţi restructurarea respiraţiei conform ritmului vîslitului se produce rapid şi este însoţită de mărirea încordării musculare. Ele confirmă indicaţiile lui A. N. Krestovnikov, D. D. Matveev, I. Rasciukleev şi ale altora cu privire la posibilitatea dirijării voluntare a respiraţiilor în timpul mişcării şi mărirea forţei musculare în momentul reţinerii respiraţiei.

Este interesant de menţionat că înregistrarea respiraţiei în timpul vîslitului, efectuată după 3 antrenamente, nu a arătat încă formarea ritmului corect al vîslitului; respiraţia a fost superficială şi nu a coincis cu ritmul vîslitului (fig. 7).

Coincidenţa necesară a ritmului respiraţiei cu ritmul vîslitului a început abia după 5 antrenamente (fig. 8), iar statornicirea definitivă a respiraţiei (cu inspiraţia, reţinerea şi expiraţia profundă) s-a produs abia după 8 antrenamente, inclusiv întrecerea de control (fig. .9).

Este de presupus că formarea legăturii corecte între respiraţie şi vîslit, care s-a produs la începători după 8 antrenamente, a fost condiţionată de participarea lor la concursurile de control, dat fiind că aici canotorii au fost supuşi unui lucru fizic intens care a făcut necesară şi mărirea ventilaţiei pulmonare.

Kimogramele formării ritmului respirației și ritmului vîslitului la începători

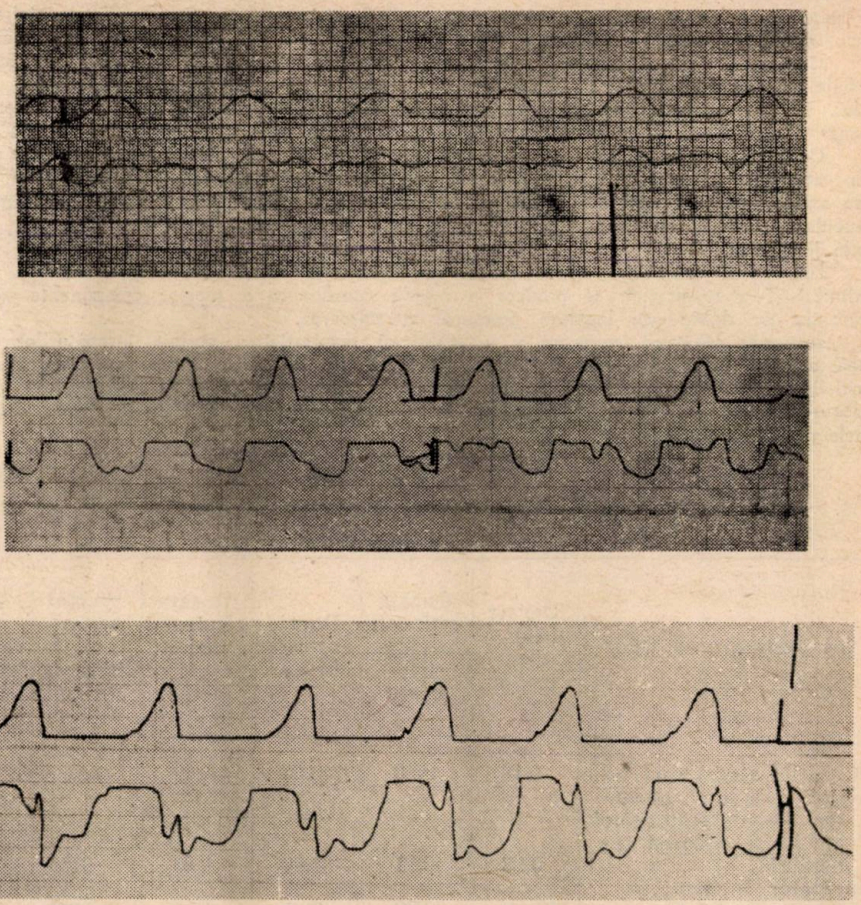


Fig. 9 Linia de sus înfățișează fazele trecerii, iar cea de jos fazele respirației (citiți de la dreapta)

Tabelul 6

Datele medii ale modificării ritmului respirației și a eforturilor musculare la începători (instruiți în decursul experimentului)

Rezultatele probelor	Durata inspirației în sec	Durata reținerii respirației în sec	Durata expirației în sec	Durata rămînerii palei in apă în sec	Efortul aplicat pe mînerul ramei în kg	Presiunea rezultată pe pala ramei în kg
După 5 antrenamente	0,92	0,46	0,94	1,34	71,9	28,6
La al 8-lea antrenament	0,40	0,80	0,68	1,20	97,0	38,8

Din kimogramele şi tabelele prezentate reiese că la canotajul academic se constată o interacţiune foarte complexă a respiraţiei şi a activităţii motrice. In cursul instruirii se statorniceşte în primul rînd ritmul necesar al vîslitului, în timp ce statornicirea legăturii corecte a mişcărilor vîslitului şi a ritmului respiraţiei se produce ceva mai tîrziu.

Caracterul sistematic şi interacţiunea necesară în ritmul vîslitului şi respiraţiei trebuie să se statornicească în procesul primelor antrenamente, sub conducerea antrenorului. In caz contrar, această legătură se dezvoltă abia în urma unui antrenament îndelungat. Acest lucru se vede din datele cercetării respiraţiei canotorilor din grupa a II-a.

Cercetările noastre au scos la iveală faptul că efortul muscular maxim la canotorii din categoriile superioare este însoţit de reţinerea respiraţiei (după o inspiraţie forţată), care asigură condiţii adecvate pentru o lovitură puternică. La canotorii mai slabi încordarea musculară coincide cu faza respiraţiei, ceea ce îi împiedică să valorifice din plin posibilităţile lor fizice.

In cadrul primelor antrenamente din procesul instruirii începătorilor în tehnica vîslitului şi a respiraţiei, se produce o rapidă coordonare a acestor componente, astfel că respiraţia lor dobîndeşte legătura necesară cu mişcarea.

Insuşirea legăturii reciproce a vîslitului şi respiraţiei a permis începătorilor instruiţi după metoda noastră să valorifice mai bine calităţile lor fizice în perioada lucrului activ, (mai bine decît canotorii de categoria a 3-a şi începători care au lucrat timp de două sezoane şi care nu au acordat atenţia necesară respiraţiei). Aceasta se vede din rezultatele prezentate în tabelul 7.

Tabelul 7

Datele medii ale ritmurilor respiraţiei şi eforturilor musculare la canotorii cu o clasificare diferită

Clasificarea canotorilor	Durata inspiraţiei în sec	Durata reţinerii respiraţiei în sec	Durata expiraţiei în sac	Durata rămînerii palei în apă în sac	Efortul aplicat pe mînerul ramei în kg	Presiunea rezultată pe pală în kg
Maeştrii (categ. I şi a III-a)	0,18	0,80	0,66	1,02	125	50
Categ a III-a şi începători cu un stagiu de doi ani în practicarea canotajului	0,93	0,21	0,99	1,10	95,8	38,3
Incepători instruiţi în cursul cercetărilor	0,40	0,80	0,68	1,20	97,0	38,8

Rezultatele analizei legăturii reciproce dintre ritmurile respiraţiei şi vîslitului ne permit să tragem următoarele concluzii :

1. In procesul vîslitului vîslaşii respiră în mod diferit. Dintre cei 73 de canotori supuşi experienţei, 75,3% au executat o inspiraţie profundă rapidă la începutul trecerii şi au reţinut respiraţia în decursul întregii treceri prin apă. Ei au executat expiraţia în faza revenirii şi au trecut la expiraţia forţată la sfîrşitul revenirii. În această categorie intră cu precădere canotorii maeştri şi cei din categoriile superioare (grupa I).

24,7% din canotorii supuşi experienţei au executat o inspiraţie profundă lină în procesul întregii treceri ; ei au executat o expiraţie tot atît de lină în cursul întregii perioade a revenirii. După inspiraţie ei au reţinut scurt timp respiraţia. Această coordonare a respiraţiei cu mişcările este caracteristică pentru canotorii din categoriile inferioare şi începători (grupa a II-a).

Nu s-au constatat cazuri de trecere în faza expiraţiei.

2. S-a stabilit că în procesul trecerii canotorii din prima grupă au depus eforturi mai mari decît canotorii din grupa a II-a. Se pare că această împrejurare este şi rezul-

tatul respirației mai corecte, a cărei reținere creează cele mai bune condiții pentru executarea unei treceri puternice.

3. În procesul instruirii și antrenamentului, canotorii trebuie să învețe să inspire forțat la începutul trecerii, iar apoi să rețină respirația pînă la sfîrșitul trecerii. În timpul revenirii trebuie executată o expirație care să devină forțată la sfîrșitul acesteia.

4. Ritmul respirației și caracterul ei pot și trebuie să fie învățate ca și tehnica vîslitului. Instruirea expirației corecte nu trebuie să se facă izolat de tehnica vîslitului ci într-o strînsă legătură reciprocă în întregul proces al instruirii inițiale în bac, în galeră și în barcă.

5. Chiar de la începutul instruirii (în bac 1—2 lecții) trebuie acordată atenția principală însușirii tehnicii vîslitului ; apoi canotorii trebuie să învețe să lege ritmul corect al mișcării și respirației.

O fază într-un concurs de slalom nautic

Slalomul nautic

CORNELIU RĂDUȚ
antrenor de stat

Slalomul nautic a fost practicat pentru prima oară în anul 1934 în Austria și Elveția, după ideea slalomului pe schi, dar bineînțeles pentru început cu reguli destul de sumare.

Datorită spectaculozității și interesului pe care l-a stîrnit, acest nou sport s-a răspîndit rapid în mai multe țări din America și Europa ca de pildă : Cehoslovacia, Franța, Germania, Italia, Iugoslavia, Belgia, Danemarca, Anglia, Polonia, Luxemburg și S.U.A.

Primele campionate mondiale s-au desfășurat în anul 1949 la Geneva (Elveția) și în continuare se succed din 2 în 2 ani. Prima ediție a fost dominată de către Austria, Franța și Elveția, iar mai tîrziu la ediția a V-a (Augsburg 1957) de Republica Democrată Germană.

La noi în țară acest sport a început să se practice abia în anul 1954 cînd se organizează și primul concurs de acest gen în orașul Arad pe rîul Mureș. Mai tîrziu slalomul nautic este răspîndit și în alte orașe din țară ajungînd ca ediția a III-a din 1956 să reunească la startul probelor concurenți din mai multe orașe ca : București, Arad, Timișoara, Galați, Brăila, Cluj, Aiud, Tg. Mureș și Reghin.

Slalomul pe apă fiind una din ramurile sporturilor nautice, se dispută pe ambarcații din clasa caiac de tip faltbot și canoe speciale pentru slalom, iar probele sînt următoarele : faltbot pentru o persoană (masculin și feminin), canoe de unu și de două persoane (masculin) și canoe dublu mixt (curse individuale). Se pot organiza și concursuri pe echipe. O echipă este constituită din 3 echipaje din clasele de mai sus, care pleacă simultan de la start pe cînd la cursele individuale, plecarea se dă separat pentru fiecare echipaj în parte.

Condițiile de practicare și desfășurare a concursurilor de slalom pe apă sînt următoarele :

Orice concurs trebuie să se desfășoare pe ape curgătoare și agitate dacă este posibil, a căror viteză să fie de cel puțin 2 m/sec. Lungimea unui traseu trebuie să măsoare minimum 200 m și maximum 800 m, distanța măsurîndu-se în linie dreaptă de la un obstacol la altul de la linia de plecare la linia de sosire. De-a lungul acestui traseu se găsesc mai multe feluri de obstacole ca de exemplu : obstacole naturale (stînci, piloni de pod, baraje etc.), obstacole artificiale (amenajări speciale ca diferite baraje) și obstacole penalizante denumite „jaloane". Acestea din urmă sînt formate dintr-o serie de bețe rotunde special construite cu diametrul de 3,5—5 cm și lungimea minimă de 1,50 m, vopsite în diferite culori. Aceste „jaloane" au prevăzute la una din extremități un dispozitiv care servește la agățarea lor prin intermediul unei sîrme sau sfori de un cablu. Jaloanele vor fi suspendate deasupra apei în așa fel ca să nu fie mișcate de apă și totodată să se poată balansa la o eventuală atingere cu ambarcația, padela sau corpul. În nici un caz ele nu vor fi ancorate în apă (fixe). Distanța între nivelul apei și înălțimea cablului suspendat să fie de cel puțin 2 m pentru a putea permite trecerea padelei. Cu ajutorul jaloanelor se amenajează obstacolele penalizante care se numerotează în ordinea succesiunii lor 1, 2, 3, 4 ș. a. m d. iar direcția de trecere este impusă de culorile internaționale ale marinei și anume :

— verde : întotdeauna la dreapta concurentului (tribord);
— roșu : întotdeauna la stînga concurentului (babord).

Cînd modul de trecere al obstacolului este lăsat la libera inițiativă a concurentului jaloanele vor fi vopsite în alb sau alb și negru.

In general un parcurs de slalom pe apă trebuie să aibă cel puțin 15 obstacole penalizante, dintre care minimum două rotatoare, cîte unul în fiecare sens (dreapta și stînga); o poartă inversă notată cu litera „R" mare ; șase porți normale de minimum 1,20 m lărgime formate din 2 jaloane și diverse combinații de porți formate din maximum 3 jaloane (vezi schița nr. 1).

Descrierea obstacolelor

1. *Rotator controlat* — poate fi de două feluri :

a) rotator la dreapta este un jalon suspendat și vopsit pe întreaga sa lungime în verde, flancat în stînga de un jalon suspendat vopsit pe întreaga sa lungime cu 5 inele roșii și 5 albe. Aici se execută un tur complet de 360° în sensul acelor de ceasornic (schița 1—2);

b) rotator la stînga este un jalon suspendat vopsit pe întreaga sa lungime în roșu flancat în dreapta de un jalon suspendat vopsit pe întreaga sa lungime cu 5 inele verzi și 5 albe. Aici se execută un tur complet de 360° în sensul invers acelor de ceasornic (schița 1).

Concurentul este obligat să treacă de 2 ori linia care unește jalonul de ocolit și jalonul care-l flanchează, în direcția impusă de culori. Ocolirea de 360° se efectuează, respectînd principiul trecerii culorilor, cu bordul drept al ambarcației pe partea jalonului axial verde și bordul stîng pe partea jalonului axial vopsit roșu.

Regulă : Întotdeauna ultimul inel de jos de la suprafața apei va fi alb.

2. *Rotator liber* este jalonul suspendat vopsit în întregime alb, flancat de 2 jaloane suspendate vopsite pe întreaga lor lungime cu 2 inele negre și 3 albe. Se execută de asemenea un tur complet de 360° în jurul jalonului alb ; rotarea se poate efectua într-un sens sau altul la alegerea concurentului (schița 1—2).

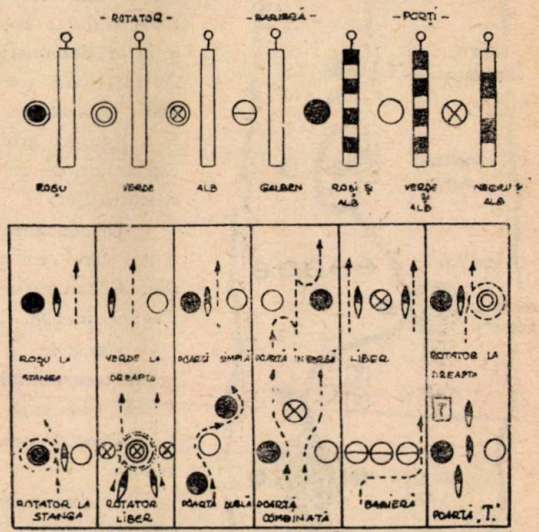
3. *Porțile* sînt compuse din 2 sau 3 jaloane și pot fi de 4 feluri

a) *Poarta simplă* (normală) prin care se trece normal este marcată de 2 jaloane suspendate. Unul este vopsit în întregime cu 5 inele verzi și 5 albe, iar celălalt cu 5 inele roșii și 5 albe. Între aceste două jaloane suspendate ambarcația trebuie să treacă cu prova înainte (schița 1—2).

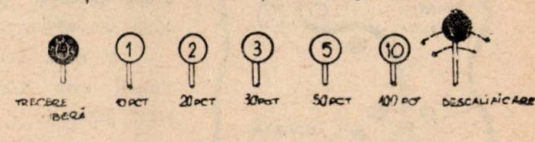
b) *Poarta inversă* — marcată cu o literă mare „R" așezată lîngă numărul respectiv al porții (schița 1—2), care va trebui trecută întotdeauna în sens invers (cu pupa înainte).

c) *Poarta „T"* — este ca o poartă normală, care se folosește numai în concursurile pe echipe. Cele 3 echipaje dintr-o clasă (care constituie o echipă) trebuie să treacă prin poartă în maximum 15 sec. Se cronometrează de la intrarea în poartă a provei primei ambarcații pînă la ieșirea din poartă a pupei celei de a treia. Poarta „T" se plasează întotdeauna la jumătatea parcursului (schița 1—2).

Jaloanele și semnele lor convenționale



Schița 1. Denumirea și marcajul obstacolelor



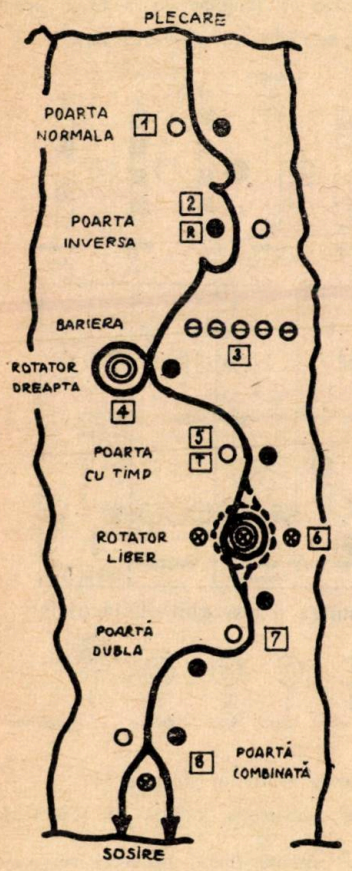
Semnalizările arbitrilor de poartă

d) *Poarta dublă* — se compune din 3 jaloane și anume o combinație de 2 jaloane suspendate vopsite cu 5 inele roșii și 5 albe, între care se intercalează un jalon vopsit cu 5 inele verzi și 5 albe, sau invers (schița 1—2).

4. *Bariera* — este un obstacol, inclus în numărătoarea celorlalte obstacole. Bariera nu poate fi trecută, atinsă sau traversată în nici un fel, ci ea constituie un zid care nu poate fi trecut decît pe lîngă extremitățile lui. Obstacolul este marcat cu mai multe jaloane suspendate vopsite complet în galben iar la una din extremitățile barierei este așezată o poartă (schița 1, 2, 3/16).

5. *Obstacolele combinate* sînt compuse din maximum 3 jaloane, iar intrarea în poarta combinată este marcată de numărul porții. Distanța între jaloane nu depășește 5 m (schița 1—2).

★



SCHITA 2 MODELUL NUMAR O UNUI PARCURS

Odată parcursul jalonat, sau în curs de jalonare, nu se mai efectuează nici un antrenament pe traseu. Concursul va fi deschis cu o oră înaintea începerii lui, printr-o demonstrație care se va face la fiecare probă de către un concurent neparticipant, capabil să treacă toate obstacolele. Această demonstrație se va face în fața tuturor arbitrilor, care vor fi la posturile lor, a căpitanilor de echipe și dacă este posibil în fața tuturor concurenților.

Un concurs de slalom se desfășoară pe 2 manșe, dintre care cea mai bună contează ca rezultat final oficial. Concursurile pe echipe se pot desfășura și într-o singură manșă.

Plecările în cursă se dau la intervale stabilite de juriul concursului, cu excepția plecării pe echipe (cele 3 echipaje) care se face simultan.

Timpul unei manșe este cronometrat în felul următor :

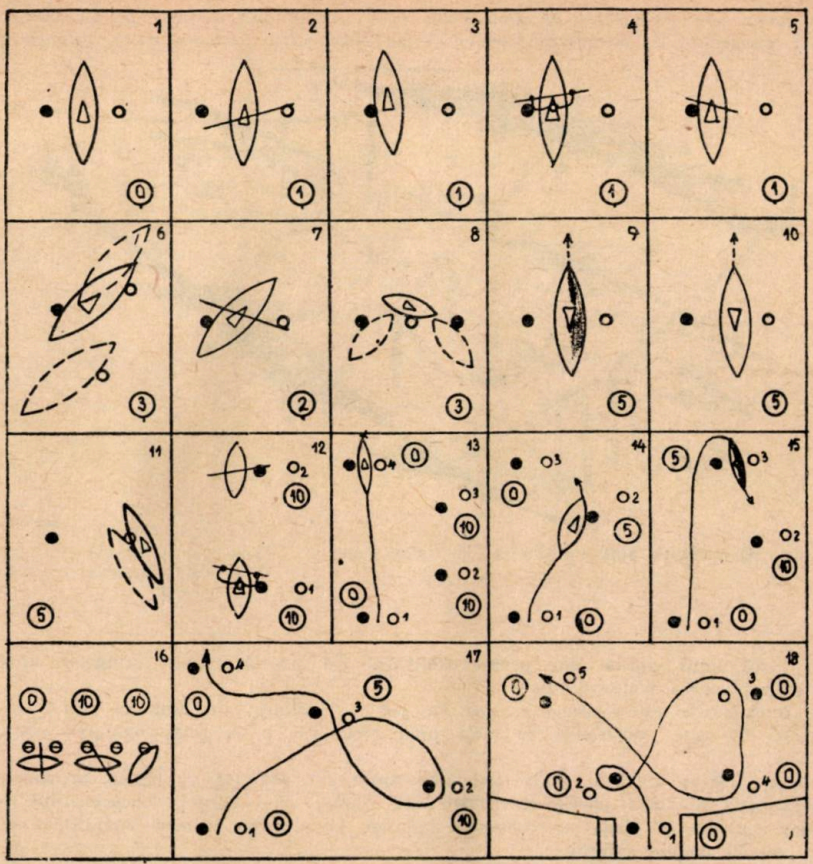
a) din momentul cînd prova trece linia de plecare sau intră între jaloanele unei porți care servesc drept plecare, pînă în momentul cînd prova atinge linia de sosire ;

b) dacă linia de sosire este marcată cu o poartă, timpul este marcat din momentul cînd pupa trece între jaloane ;

c) în concursuri pe echipe timpul se măsoară din momentul plecării primei ambarcații pînă la sosirea ultimei.

Concurentul care s-a răsturnat sau și-a părăsit ambarcația este descalificat pentru manșa respectivă. La fel în probele pe echipe. Dacă un echipaj din cele 3 care formează echipa se răstoarnă, echipa va fi descalificată.

Dacă însă se produce o răsturnare cu restabilire fără părăsirea bărcii (escamotaj) nu este considerată răsturnare.



Schița 3. Diverse situații pe parcurs cu semnalizările arbitrilor de poartă

Arbitrajul

Un obstacol va fi arbitrat de 1—2 oficiali care poartă numele de „arbitri de porți". Ei au la dispoziție discuri de semnalizare galbene pe care sînt înscrise cifre negre: 1, 2, 3, 5, 10 și zero, cu care semnalizează penalizările respective ce sînt înregistrate de judecătorul arbitru pe „fișa concurentului".

Un arbitru de poartă poate arbitra 1, 2 sau 3 porți.

Trecerea obstacolelor

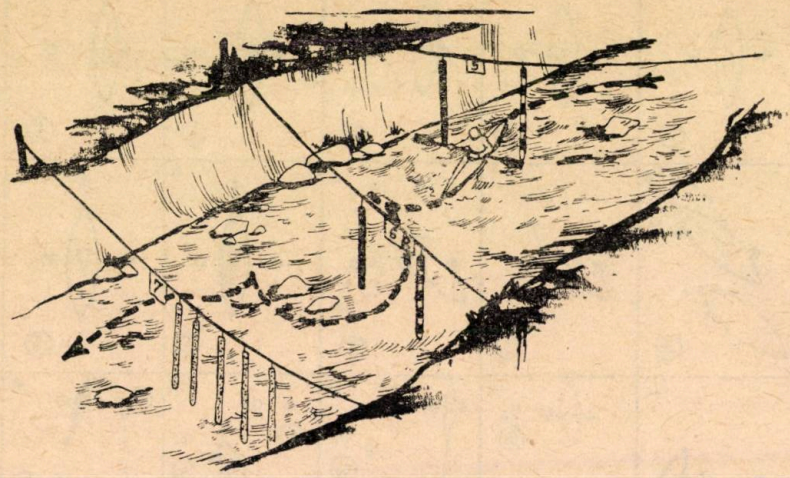
Toate obstacolele vor fi trecute și penalizate în ordinea numerotării lor, respectînd direcția indicată de culori.

Un obstacol este considerat ca trecut cînd corpul ambarcației a trecut linia dintre jaloane fără greșeală.

Poarta „T" trebuie trecută de întreaga echipă în maximum 15 sec măsurate de la intrarea în poartă a provei primei ambarcații pînă la trecerea prin poartă a pupei celei de a treia.

Cînd ambarcația, corpul sau padela (pagaia) a atins unul sau mai multe jaloane în timpul trecerii sau în timpul intenționării trecerii obstacolului, se penalizează. De asemenea

cînd un jalon este îndepărtat de ambarcație și în continuare alunecă pe lungimea ei sau pe corpul concurentului. Atingerea repetată a aceluiași jalon contează ca o singură greșeală.



O porțiune dintr-un traseu de slalom nautic

5 = poartă simplă
6 = poartă inversă
7 = barieră

In cazul unui dubiu din partea arbitrului de poartă asupra atingerii unui jalon se judecă în favoarea concurentului.

In concursurile de slalom pe apă se pot ivi situații de omiterea unor obstacole. Un obstacol nu este considerat ca omis pînă cînd nu a început angajarea obstacolului următor.

Este considerat obstacol omis cînd ambarcația nu reușește să treacă printre jaloane, cînd ambarcația a atins părțile exterioare sau atunci cînd corpul concurentului trece în afara jaloanelor. La fel dacă un concurent împinge la o parte în mod intenționat un jalon cu mîna sau cu padela (pagaia).

Penalizări

Arbitrii de porți acordă penalizări pentru fiecare jalon atins (exceptînd bariera) 10 pct.; obstacol omis, însă atins de ambarcație sau trecut în sens invers 50 pct.; obstacol omis (abandonat) sau omis dar atins cu padela sau corpul concurentului 100 pct.; barieră atinsă, sau traversată 100 pct.; timpul limită depășit la poarta „T" 50 pct.

O penalizare odată acordată la un obstacol nu poate fi anulată printr-o nouă încercare de trecere a obstacolului.

Cu toate greutățile pe care le impune organizarea concursurilor de slalom pe apă, considerăm că este ramura nautică capabilă să atragă un număr din ce în ce mai mare de tineri către practicarea sporturilor nautice, deoarece se poate practica pe cele mai simple ape existente în țara noastră.

Iată și cîteva localități, centre muncitorești, cu ape curgătoare unde se poate introduce cu ușurință slalomul — cu caracter competițional de întrecere. și ture nautice, cu caracter recreativ: Oradea (Crișul repede), Cluj, Dej, Satu Mare (Someș), Reghin, Tg. Mureș, Luduș, Aiud, Alba-Iulia, Simeria, Deva, Lipova (Mureș), Bistrița, P. Neamț (Bistrița), Timișoara (Bega), Lugoj (Timiș), Tg. Jiu, Craiova (Jiul), Sibiu (Cibinul), Făgăraș, R. Vîlcea (Olt), Pitești (Argeș), Galați (Siret) etc. etc.

Cu tot începutul timid, în acest an s-a organizat prima ediție a concursului republican și la care s-au aplicat integral regulile Federației Internaționale de Canoe (I.C.F.).

I. P. 2, c. 2997

Așa a aruncat greutatea O'Brien la București

Evoluția recordmanului mondial la Campionatele Internaționale de atletism ale țării noastre din acest an, s-a soldat cu realizarea celui mai bun rezultat obținut pînă acum în Europa, la această probă.

Cunoscut doar din studiile publicate în lucrările de specialitate străine și din filme, nu ne-am putut da seama, cu fidelitate desigur, de unitatea aruncării, ritmul elanului și explozia finală, care pot fi înțelese mai ușor acum, după ce am avut prilejul să urmărim aruncarea lui O'Brien la a X-a ediție a Campionatelor Internaționale de atletism ale R.P.R. Să analizăm kinograma aruncării de 18,09 m efectuată în ziua de 17 septembrie 1957.

Elanul este început din poziția cu spatele spre direcția de aruncare, cu aplecarea trunchiului mult în afara cercului, acțiune la care ajută și cumpănirea cu piciorul stîng și ridicarea pe vîrful piciorului drept (foto 2—4). Astfel este realizată purtarea bilei pe un drum mai lung. Piciorul drept este îndreptat cu vîrful ușor spre interior (foto 1). Mîna stîngă este balansată de sus (foto 1) pînă jos înapoi (foto 5), trăgînd parcă trunchiul în afara cercului. Trunchiul se apleacă pînă ajunge să se sprijine pe coapsa piciorului drept, îndoit la 90° (foto 5). Greutatea care la început era ținută aproape de ceafă (foto 1), acum este sprijinită sub maxilar (foto 4), iar cotul mîinii drepte este orientat spre în jos, puțin în afară față de genunchiul drept (foto 4).

După această comprimare a resorturilor, urmează dezlănțuirea. Piciorul drept împinge puternic tot corpul în direcția aruncării. Piciorul stîng, după ce a ajutat la această avîntare, este pus pe drumul cel mai scurt și cît mai rapid la locul lui. Trunchiul se ridică treptat începînd parcă din acest moment finalul aruncării (foto 6). În acest timp privirea rămîne îndreptată spre înapoi și nu se observă nici o „agitație" în partea dreaptă a trunchiului (foto 5—9) Mîna stîngă a rămas îndreptată tot spre înapoi și în jos (foto 5—9). În imaginile 7—9 se poate observa înaintarea trunchiului într-o poziție aproape neschimbată, în timp ce picioarele se grăbesc să realizeze o poziție bună pentru final. Piciorul drept este tras rapid sub corp cu vîrful orientat mai mult spre interior.

Cînd picioarele împreună cu bazinul au asigurat o bază puternică, începe acțiunea finală, cu o coordonare dificilă de descris, la care ia parte întreg corpul. Piciorul drept împinge pentru a doaua oară corpul înainte, de astă dată însă mai scurt și mai puternic. Bazinul este răsucit în jurul pivotului creat de piciorul stîng (foto 12—15). Mîna stîngă ajută la început la răsucirea umerilor (foto 10—13), iar apoi împreună cu toată partea stîngă a corpului se fixează puternic (foto 14—17). Trunchiul este ușor arcuit spre dreapta căutînd parcă să se bage sub greutate. Capul rămîne în tot timpul aruncării în aceeași poziție față de trunchi și doar în final este lăsat puțin pe spate. Este remarcabilă acțiunea umărului drept (foto 14—16) care fără a obliga la o aplecare spre stînga, înalță și împinge amplu și puternic bila. De asemenea este remarcabilă poziția bazinului, care este deosebit de întărit și a piciorului stîng, care din foto 11 pînă în foto 16 are aproape același unghi în articulația genunchiului. Înălțarea corpului și săritura din final este executată prin acțiunea gleznelor (foto 16). Piciorul drept nu s-a ridicat de pe sol în tot timpul acestei acțiuni finale, sprijinindu-se pe vîrf. În momentul eliberării, greutatea nu depășește cu prea mult planul vertical al pragului. Aceasta denotă că se pune mai mare preț pe o poziție bine blocată a corpului în final, decît pe o prelungire suplimentară a drumului bilei. După aruncare urmează schimbul rapid de picioare pentru restabilirea echilibrului și evitarea depășirii (foto 17—19).

Se poate spune că spectatorul a putut observa la O'Brien cum se petrec lucrurile la începutul aruncării, dar că după acest început nu a mai putut sezisa decît evidenta diferență dintre continuitatea elanului său și pauza existentă la ceilalți aruncători, o deosebită viteză în cerc și zborul bilei. Secretul ? Forța impresionantă.

GH. ZIMBREȘTEANU

Vezi kinograma pe cop. a IV-a

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Anul 1957 a adus consacrarea pe plan internațional a aruncătoarei noastre de sulită Maria Diți. În cadrul celei de a X-a ediții a CAMPIONATELOR INTERNAȚIONALE DE ATLETISM ALE R.P.R. ea a ocupat primul loc cu performanța de 51,24 m.

3 LEI

Așa a aruncat greutatea O'Brien la București

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DIN R. P. ROMÎNĂ

ANUL X

11

1957

CUPRINS

* * : A 40-a aniversare a Marelui Octombrie. 641

* * * : Cu tot avîntul la transpunerea în viaţă a hotărîrii partidului şi guvernului nostru cu privire la reorganizarea mişcării sportive. 643

J. KRAL şi I. PROS: Femeia şi sportul (I). 648

C. TUDOSE: Conţinutul sfera şi interdependenţa noţiunilor: cultură fizică, educaţie fizică şi sport (II). 657

O. BANATAN: Pbrobleme ale activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul superior. 666

E. BRAN: Bilanţul unei reuniuni atletice: A X-a ediţie a Campionatelor Internaţionale de atletism ale R.P.R. 670

R. LIULKO: Unde greşeşte Korobkov? 676

V. TIBACU: Gimnastică şi jocuri în clasă — în bănci (II). 681

E. BARUCH: Să se respecte cerinţele metodice în organizarea crosurilor de mase. 695

N. BĂIAŞU: Aparat pentru înnregistrarea duratei şi forţei şocului produs în momentul bătăii la sărituri, în gimnastică. 699

FL. GAMULEA: Antrenamentul patinatorilor în tot cursul anului. 702

Recenzie: (de G. Haralambie) 703

СОДЕРЖАНИЕ

***: 40-ая годовщина Великого Октября 641

*** Осуществить с большим подъёмом постановление нашей Партии и нашего Правительства относительно реорганизации физкультурного движения 643

Ж. КРАЛ и И. ПРОС: Женщина и спорт 648

К. ТУДОСЕ; Содержяние, сфера и взаимная зависимость понятий, физическая культура, физическое воспитание и спорт 657

О. БАНАЦАН: Вопросы деятельности по физическому воспитанию в высшем образовании 666

Е. БРАН: Итоги легкоатлетического соревнования: 10-ый международный легкоатлетический конкурс РНР 670

Р. ЛЮЛЬКО: Где не-прав коробков? 676

В. ТИБАКУ: Гимнастика и игры в классе — в партах 681

Е. БАРУХ: За соблюдение методических требований при организации массовых кроссов 695

Н. БАЯШУ: Прибор для записи толчка производимого в момент отталкивания при гимнастических прыжках 699

ФЛ. ГАМУЛЯ: Круглогодичная тренировка конькобежцев 702

Библиография (Г. Хараламбие) . . . 703

SOMMAIRE

* * * : La 40-ème anniversaire du Grand Octobre. 641

* *: Metton en pratique avec tout notre élan la décision du notre Parti et du notre Gouvernement concernant la réorganisation du mouvement sportif. 643

J. KRAL et I. PROS: La femme et le sport (I). 648

C. TUDOSE: Le contenu, la sphère et l'interdépendance des notions: „culture physique", „éducation physique" et „sport". 657

O. BANAŢAN: Problèmes de l'activité d'éducation physique dans l'enseignement supérieur 666

E. BRAN: Le bilan d'une réunion athlétique: la 10-ème édition des championnats internationaux d'athlétisme de la R.P.R. 670

R. LIULKO: Où Korobkov fait-il erreur? 676

V. TIBACOU: Gymnastique et jeux en classe — en bancs. 681

E. BARUCH: Que soit respectées les exigences méthodologiques dans l'organisation des cross de masse. 695

N. BAIAŞOU: Un appareil pour l'enregistrement du choc produit par l'impulsion dans les sauts en-gymnastique. 699

FL. GAMULEA: L'entraînement des patineurs tout au long de l'année. 702

Bibliographie (G. Haralambie). 703

Cultură fizică şi sport. - Testnevelés és sport. - 1957., 11. szám.

T a r t a l o m :

A Nagy Október 40. évfordulója.....641

Nagy lendülettel valósitsuk meg pártunk és kormányunk határozatát a testnevelési mozgalom ujjászervezésére vonatkozóan.....643

J. Kral és I. Pros: A nő és a sport /I./..648

C. Tudose: A testkultura, testnevelés és sport fogalmának tartalma, tárgyköre és egymás közötti összefüggése /II./.....657

O. Banatan: A testnevelési tevékenység kérdései a felsőfoku oktatásban.....666

E. Bran: Egy atletikai találkozó mérlege: a Román Népköztársaság X. nemzetközi atletikai bajnoksága.....670

R. Ljulko: Miben nincs igaza G. Korobkovnak?.....676

V. Tibacu: Torna és játékok az osztályban, az iskolai padban.....681

E. Baruch: A módszertani követelmények figyelembe vétele tömeg-terepfutásoknál..695

N. Băiaşu: Készülék a láblökések jegyzésére torna-ugrások alkalmával.....699

Fl. Gamulea: A korcsolyázók egész éven át folytatandó edzése.....702

Könyvismertetések: /G.Haralambie/.....703

27

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 11 — 1957**

A 40-a aniversare a marelui Octombrie

La 7 noiembrie s-au aniversat 40 de ani de la victoria Marii Revoluții Socialiste din Octombrie, care a însemnat începutul unei noi ere în istoria omenirii, a îndeplinirii visului de veacuri al oamenilor muncii de a lichida exploatarea omului de către om, începutul mersului victorios al revoluției socialiste, al celei mai mărețe revoluții din toate, care luminează ca niște enorme torțe întregul curs al dezvoltării societății.

Rezultat al întregii dezvoltări sociale, Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a fost cea mai profundă prin sarcinile și țelurile ei, prin mobilizarea celor mai largi pături ale oamenilor muncii la înfăptuirea ei.

Geniala prevedere a lui V. I. Lenin, făcută încă în anul 1902, că în fața proletariatului rus stă cea mai revoluționară sarcină istorică și că „îndeplinirea acestei sarcini, doborîrea celui mai puternic reazim al reacțiunii nu numai europene, dar (putem spune acum) și asiatice, ar face din proletariatul rus avantgarda proletariatului revoluționar internațional", se înfăptuia sub conducerea gloriosului Partid Comunist din Rusia.

Păşind în fruntea maselor muncitoare, proletariatul din Rusia, condus de gloriosul său partid leninist, a făcut să triumfe ideile marxist-leniniste, a dovedit în practică că poporul unit în lupta conștientă pentru o viață fericită, pentru progres, este invincibil. Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a fost aceea care a zdrobit definitiv și irevocabil legenda reacționară că masele n-ar fi în stare să conducă treburile statului. Mărturie stau faptele glorioase din acești 40 ani ale popoarelor sovietice, fapte care au umplut de bucurie inimile prietenilor socialismului și în fața cărora s-au zdrobit ca valurile de stîncă încercările haitelor reacționare imperialiste de a înăbuși revoluția și de a lichida cuceririle ei.

Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a descătușat inițiativa creatoare a maselor din lanțurile capitalismului înrobitor. N-au trecut decît patru decenii și vechea Rusie înapoiată a fost transformată într-o țară socialistă înfloritoare. N-a rămas nici urmă din cnutul țarist și iobăgia feudală. Popoare libere, pline de demnitate și avînt merg strîns unite în jurul Partidului Comunist al Uniunii Sovietice în lupta pentru înfăptuirea societății comuniste. Forța pe care o reprezintă oamenii liberi, stăpîni pe soarta lor, conștienți de țelul spre care se îndreaptă, o dovedește ritmul nemaiîntîlnit în istorie cu care se dezvoltă construcția pe tărîm economic și cultural în U.R.S.S. Producția globală a U.R.S.S. a crescut în acest timp de 33 ori față de 1913, producția mijloacelor de producție de 74 ori, industria constructoare de mașini de 200 ori. Numai în ultimii trei ani au fost valorificate 35.900.000 ha de pămînturi înțelenite și virgine. Crește și se dezvoltă activitatea politică și obștească a maselor, ca expresie a formei superioare de democrație, a democrației pentru popor. Numai într-o țară socialistă a fost posibilă participarea a 40 milioane de oameni la discutarea problemelor legate de perfecționarea conducerii industriei și construcțiilor. Învățămîntul a devenit un bun al maselor largi, cărora le sînt deschise toate drumurile spre cucerirea culmilor științei, tehnicii, artei și culturii. Ignoranța și lipsa de instruire a oamenilor muncii sînt de domeniul trecutului îndepărtat. Învățămîntul cuprinde zeci și zeci de milioane de oameni, creînd specialiști de înaltă calificare în toate domeniile de activitate.

Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a fost un moment de cotitură pentru întreaga mișcare mondială de eliberare. Ecoul salvei tunurilor de pe „Aurora" a avut un puternic răsunet pe întreaga suprafață a globului umplînd inimile celor dornici de libertate cu noi forțe și încredere în victoria finală.

Deschizătoare de drumuri, Revoluţia din Octombrie a înarmat mişcarea revoluţionară cu o bogată experienţă. Dezvoltarea istorică a ţărilor socialiste dovedeşte valabilitatea universală a trăsăturilor şi legilor generale ale victoriei revoluţiei socialiste şi ale creării societăţii noi socialiste.

Ţările de democraţie populară consideră revoluţiile lor ca o continuare a Revoluţiei Socialiste din Octombrie. Făurite în urma victoriei de însemnătate istorico-mondială a Uniunii Sovietice asupra fascismului în Marele Război pentru Apărarea Patriei, ele înaintează pe calea socialismului pe baza însuşirii creatoare a experienţei Revoluţiei din Octombrie şi a aplicării ei la condiţiile concret-istorice din fiecare ţară luată aparte.

Cotiturii pe care a reprezentat-o Revoluţia din Octombrie şi influenţei ei asupra destinelor istorice ale omenirii îi stă mărturie faptul că în numai 40 ani de la înfăptuirea ei s-a creat un puternic lagăr socialist care cuprinde 26% din teritoriul şi 35% din populaţia globului şi care produce 1/3 din producţia industrială mondială, lagăr în care domină relaţii frăţeşti şi o unitate deplină bazată pe ideologia şi ţelurile comune, lagăr care stă de strajă păcii pe care o menţine numai datorită forţei şi unităţii lui de monolit.

Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie a însemnat o cotitură radicală în toate domeniile vieţii sociale. Reevaluînd toate valorile, zdrobind vechea societate în care bunurile materiale şi culturale erau apanajul unei pături sociale subţiri de exploatatori, Revoluţia din Octombrie a constituit o cotitură şi în domeniul culturii fizice şi sportului.

P.C.U.S. şi guvernul sovietic pornind de la faptul că înfăptuirea misiunilor istorice care stau în faţa poporului sovietic cere oameni dezvoltaţi multilateral, a dat o atenţie deosebită dezvoltării culturii fizice şi sportului. Măsurile luate au avut ca rezultat că U.R.S.S. a devenit ţara care ocupă primul loc în lume în ceea ce priveşte practicarea organizată a sportului de către mase. Într-un timp relativ scurt s-a creat un număr mare de şcoli medii şi superioare pentru creşterea cadrelor necesare desfăşurării unei activităţi de cultură fizică pe baze ştiinţifice, s-au creat sute de mii de colective sportive, milioane de participanţi la competiţii şi zeci de milioane de purtători ai insignei G.T.O.

Locul pe care-l ocupă sportul sovietic pe plan mondial este dovedit prin succesele obţinute în concursuri internaţionale, la Jocurile Olimpice, la Jocurile sportive din cadrul tradiţionalelor Festivaluri ale Tineretului.

Marea Revoluţie Socialistă, experienţa istorică în opera de construire a socialismului sînt un izvor nesecat de învăţăminte pentru ţara noastră, care face parte din marea familie a popoarelor care au pornit pe calea socialismului. Mergînd pe calea deschisă de Revoluţia Socialistă, aplicînd în mod creator la particularităţile fiecărei ţări învăţămintele ei, peste o treime din populaţia globului păşeşte cu steagurile larg desfăşurate spre o viaţă fericită.

Cu tot avîntul la transpunerea în viață a Hotărîrii partidului și guvernului nostru cu privire la reorganizarea mișcării sportive!*)

Comitetul Central al Partidului Muncitoresc Romîn și Consiliul de Miniștri al Republicii Populare Romîne au analizat activitatea depusă în ultimii ani în domeniul culturii fizice și sportului și pe baza constatărilor făcute au elaborat Hotărîrea din 2 iulie 1957.

Trecînd în revistă realizările obținute și lipsurile ce mai persistă, Hotărîrea trasează sarcini importante, care reprezintă o nouă orientare în privința unor principii organizatorice menite să asigure într-o măsură mai mare realizarea conținutului socialist al educației fizice și al sportului în patria noastră.

Cultura fizică și sportul — parte integrantă a culturii socialiste — constituie un important mijloc de întărire a sănătății oamenilor muncii, de pregătire pentru munca de înaltă productivitate și apărare a patriei, de strîngere a relațiilor de prietenie între poporul nostru și popoarele altor țări, în vederea menținerii și consolidării păcii.

Mișcarea de cultură fizică s-a desfășurat în ultimii ani pe baza liniei trasate prin Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949. Mișcarea noastră de cultură fizică, continuînd tradițiile progresiste ale sportului din Romînia și aplicînd cu succes experiența proprie acumulată în ultimii ani cît și avansata experință sovietică, a obținut importante succese.

Aceste succese sînt indisolubil legate de măreţele realizări ale poporului muncitor, care, sub conducerea Partidului Muncitoresc Romîn, a obținut victorii hotărîtoare în construirea bazei economice a socialismului.

Astfel, la sfîrșitul primului plan cincinal mișcarea de cultură fizică și sport număra 870.000 membri, dintre care 265.000 femei, față de 400.000 în 1950, realizîndu-se o creștere de 117%. Numărul colectivelor sportive a ajuns în 1955 la cifra de circa 6.500 față de 3.700 cît existau în 1950.

Peste un milion de insigne „Gata pentru Muncă și Apărare" au fost cucerite de cetățenii patriei noastre.

În cursul unui singur an (1955) au fost peste 2.500.000 participanți la marile acțiuni sportive de masă ca : Spartachiada sindicală, Spartachiada de iarnă a satelor, concursurile sportive de vară ale tineretului, campionatele școlilor medii și universitare, crosul „Să întîmpinăm 1 Mai", crosul „Să întîmpinăm 7 Noiembrie".

Începînd din anul 1956, se organizează din inițiativa Uniunii Tineretului Muncitor spartachiade unice cu rezultate frumoase, denumite „Spartachiade ale Tineretului" (de vară sau de iarnă) care mobilizează anual circa 2.100.000 tineri.

Sporturi care erau practicate în trecut aproape exclusiv de burghezie ca : scrima, tenisul de cîmp, sînt practicate acum de tot mai mulți oameni ai muncii.

Institutul de Cultură Fizică, de la eliberarea patriei noastre, a fost absolvit de 838 studenți, față de 644 cîți au absolvit în cei 17 ani cît a funcționat sub regimul burghezo-moșieresc.

Au fost pregătiți la cursuri speciale un număr de 2.132 antrenori și 23.500 instructori obștești la toate ramurile de sport. În mișcarea de cultură fizică și sport funcționează un număr de 18.370 arbitri calificați.

S-a organizat în țară o industrie a materialelor sportive, care deși încă scumpe și de slabă calitate, sub aspec-

*) Expunere făcută de tovarășul Manole Bodnăraș cu prilejul ședinței de constituire a Comitetului de organizare al U.C.F.S.

tul cantitativ au acoperit nevoile. Astfel, în 1955 s-au produs 340 sortimente şi echipamente în valoare de 121.000.000 lei, faţă de 75.000.000 lei în 1950. Au fost produse în acest răstimp în ţară unele materiale sportive, care înainte se importau.

Numărul bazelor sportive amenajate pentru principalele ramuri de sport a crescut simţitor. Avem astăzi 174 piste de atletism, 91 bazine de înot (dintre care trei acoperite), 318 săli de gimnastică, 424 terenuri de fotbal îngrădite şi numeroase terenuri mici pentru baschet, volei şi tenis.

Numărul celor care practică astăzi turismul în ţara noastră a crescut simţitor, iar numărul cabanelor s-a dublat, ajungînd în 1956 la cifra de 172. Numărul celor ce practică vînătoarea şi pescuitul sportiv trece de 80.000.

A crescut numărul sportivilor fruntaşi şi nivelul tehnic al acestora. Avem astăzi 30 de maeştri emeriţi şi 495 maeştri ai sportului. Recordurile ţării noastre stabilite înainte de 1945 au fost doborîte pînă în 1955 de mai multe ori. Mişcarea de cultură fizică şi sport din R.P.R. a înregistrat importante succese şi pe plan internaţional, făcîndu-se o bună propagandă ţării noastre peste hotare.

Sportivii noştri au cucerit pînă acum numeroase titluri de campioni olimpici şi mondiali şi au reuşit să ocupe multe locuri fruntaşe în ierarhia mişcării sportive mondiale şi europene. Rezultatele obţinute la ultimele Jocuri Olimpice de la Melbourne, precum şi cele 178 medalii cucerite la Jocurile Sportive de la Moscova, ilustrează foarte bine acest fapt.

Ţara noastră este membră în 27 federaţii sportive internaţionale, iar în multe din ele reprezentanţii noştri deţin funcţii de conducere.

Succesele obţinute au fost posibile datorită îndrumării şi sprijinului de zi cu zi dat de partid şi guvern şi muncii depuse de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, sindicate, U.T.M. şi activul voluntar al mişcării sportive.

Faţă de succesele importante înregistrate de mişcarea de cultură fizică şi sport pe plan internaţional, progresul realizat în cuprinderea maselor pentru practicarea sistematică a educaţiei fizice prezintă o serioasă rămînere în urmă.

Educaţia fizică şi sportul ca factori educativi, recreativi şi de întărire a sănătăţii nu au devenit un bun al marii mase a oamenilor muncii.

Chiar baza organizatorică a mişcării de cultură fizică, colectivul sportiv, nu a devenit peste tot o unitate vie, care prin secţiile sale să asigure nemijlocit pregătirea fizică multilaterală pentru oamenii muncii. Colectivele sportive de multe ori se confundă cu existenţa unor echipe cu caracter de performanţă şi îndepărtează marea masă de la activitatea colectivului sportiv, care astfel nu poate corespunde scopului său iniţial de a asigura cadrul organizat pentru practicarea continuă a exerciţiilor fizice.

Cultura fizică nu a căpătat încă un caracter larg de masă, părţi importante ale populaţiei sînt cuprinse nesatisfăcător sau de loc. Este neglijată cu totul educaţia fizică a copiilor de vîrstă preşcolară, organizarea educaţiei fizice în parcuri de cultură şi odihnă, precum şi educaţia fizică elementară zilnică, acasă sau la locul de producţie. S-a neglijat aspectul recreativ şi atractiv al mişcării sportive. La sate, mişcarea sportivă se desfăşoară ruptă de activitatea culturală de masă.

Educaţia fizică a tineretului şcolar şi mai ales a elevilor din şcolile elementare, aflaţi la o vîrstă la care exerciţiile fizice practicate sistematic au o influenţă binefăcătoare pentru dezvoltarea corectă şi sănătoasă a organismului, este încă nesatisfăcătoare.

Colectivele sportive sînt încă slabe şi ele nu au reuşit să cuprindă şi să organizeze activitatea sportivă de masă. În marea majoritate a cazurilor acestea se concentrează în exclusivitate asupra sportului de performanţă.

Mobilizarea sutelor de mii de tineri şi marile competiţii sportive de masă au un caracter de campanie, iar cifrele raportate sînt deseori exagerate. Procentul de femei atras în mişcarea sportivă este încă nesatisfăcător, atît în fabrici, cît mai ales la sate.

Complexul sportiv G.M.A. nu a devenit încă baza sistemului de educaţie fizică a poporului nostru, nu constituie încă o parte integrantă a procesului de instruire sportivă şi se desfăşoară formal, rupt de munca de instruire şi în campanii.

Turismul, care trebuie să aibă o largă răspîndire în mase, nu este dezvoltat corespunzător. Oamenii muncii care doresc să se recreeze și să cunoască frumusețile patriei noastre nu găsesc cadrul organizatoric și baza materială corespunzătoare satisfacerii acestei necesități, întrucît inițiativa maselor nu a fost stimulată și cointeresată pentru construirea de noi baze turistice.

Se simte tot mai mult lipsa unui cadru organizatoric corespunzător în care să se rezolve la nivelul cerințelor maselor problemele activității turistice. Asociația Turismul Popular, — așa cum prevede Hotărîrea din 2 iulie, — va trebui să rezolve aceste cerințe.

Numeroase ramuri de sport nu au baza de masă necesară pentru a menține rezultatele obținute și a progresa pe plan internațional. Se constată o rămînere în urmă la gimnastică băieți, atletism, înot, schi, fotbal, baschet fete și tenis.

Gimnastica de producție care trebuie să contribuie în mod direct la ridicarea productivității muncii, nu se practică. Ani de-a rîndul s-a tergiversat elaborarea concretă a problemelor de organizare a gimnasticii de producție. Deși teoretic problema este fundamentată și se cunoaște uriașa influență a practicării gimnasticii la locul de muncă asupra sănătății și capacității de muncă, totuși cele cîteva experiențe efectuate nu au fost generalizate. În colectivele sportive ale U.C.F.S. gimnastica de înviorare organizată pe specificul diferitelor ramuri de producție, va trebui să ocupe locul ce i se cuvine.

Deși în ultimii ani au fost pregătite numeroase cadre de arbitri și instructori voluntari, numărul și calitatea lor continuă să rămînă nesatisfăcătoare, neputînd să acopere nevoile mișcării de cultură fizică și sport în continuă dezvoltare. Mai ales educația fizică a tineretului sătesc suferă din lipsa unei îndrumări calificate.

O însemnată parte a activiștilor sportivi au o pregătire politică și profesională nesatisfăcătoare. Cei mai mulți dintre ei desconsideră sarcina de a se ocupa de pregătirea patriotică și cetățenească a sportivilor. Trebuie arătat de asemenea că în rîndul tehnicienilor și antrenorilor noștri mai sînt încă destule elemente slab pregătite. De ani și ani, loturile reprezentative ale țării noastre au în mijlocul lor unele elemente necorespunzătoare, care îngreuiază serios reprezentarea țării noastre peste hotare și care nu se mai străduiesc să-și ridice nivelul performanțelor.

Asociațiile sportive nu au reușit să-și îndeplinească rolul pentru care au fost create.

Munca de ridicare a nivelului ideologic, politic și cultural al sportivilor este încă slabă. În rîndurile sportivilor noștri mai persistă rămășițe ale mentalității burgheze în sport. Pe terenurile de sport se mai întîlnesc destul de des abateri de la morala sportivă, ca indisciplină, loviri și uneori ieșiri huliganice.

Nu sînt combătute cu hotărîre aspectele nesănătoase ale patriotismului local îngust.

Presa sportivă și revistele de specialitate nu critică destul de curajos lipsurile existente în mișcarea de cultură fizică și nu propun măsuri de îndreptare.

În același timp, multiplele forme ale propagandei și ale agitației, cinematografia, literatura, arta etc. nu au adus o contribuție suficientă la popularizarea acestui domeniu de activitate.

Cercetările științifice din domeniul culturii fizice se desfășoară într-un ritm necorespunzător. Sînt slab fundamentate științific problemele legate de rolul practicării educației fizice, ca factor de întărire a sănătății, de ridicare a productivității muncii precum și problemele antrenamentului sportiv.

Cu toate că în ultimii ani au fost construite multe baze sportive, numărul lor nu satisface totuși nevoile mereu crescînde ale mișcării noastre de cultură fizică. O mare parte din bazele sportive existente nu sînt folosite cu maximum de randament iar întreținerea lor lasă de dorit.

Sînt dese cazurile cînd unele baze sportive sînt întrebuințate în alte scopuri. Nu sînt folosite din plin resursele locale pentru construirea și amenajarea unor noi baze.

Lipsurile existente în mișcarea de cultură fizică și sport se datoresc în primul rînd sistemului depășit de organizare care a căpătat din ce în ce mai mult un caracter birocratic, greoi, printr-un centralism excesiv, eliminînd astfel în mare măsură inițiativa obștea-

scă. C.C.F.S. care avea sarcina conducerii şi îndrumării activităţii nu a sezisat faptul că activitatea sportivă este în continuă mişcare şi dezvoltare şi că este necesar să se găsească forme noi care să ducă la o treaptă superioară de organizare.

C.C.F.S. a considerat că situaţia prezentă este satisfăcătoare, iar lipsurile s-ar datora nu unor considerente de ordin principal, ci unor deficienţe ale organelor şi instituţiilor chemate să se ocupe de problemele sportive.

O altă lipsă care s-a resimţit în activitatea mişcării sportive de la noi a fost neglijenţa şi în unele cazuri subaprecierea activului obştesc. Nu s-a stimulat şi încurajat suficient activitatea dezinteresată a activului sportiv voluntar.

Desigur că toate aceste lipsuri în ansamblul lor, au frînat dezvoltarea sportului mai ales din punct de vedere al lărgirii bazei de masă, care de fapt constituie sarcina fundamentală a mişcării sportive.

Pe baza lipsurilor constatate în vederea creării condiţiilor necesare dezvoltării culturii fizice şi a sportului pe o treaptă superioară, în concordanţă cu dezvoltarea economică şi politică a Republicii Populare Romîne, Comitetul Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi Consiliul de Miniştri al Republicii Populare Romîne au adoptat o Hotărîre care prevede următoarele :

Crearea unei singure organizaţii de masă a sportivilor (Uniunea de Cultură Fizică şi Sport), care să asigure o conducere unică a mişcării sportive din R.P.R. şi desfiinţarea treptată a C. C. F. S. şi a asociaţiilor sportive. Această nouă organizaţie îşi va desfăşura activitatea pe baza principiului centralismului democratic, ceea ce faţă de situaţia existentă reprezintă o schimbare esenţială.

Aplicarea consecventă a acestui principiu va însemna o largă democratizare a structurii organizatorice. Alegerea organelor de jos în sus, precum şi obligaţia organelor alese de a prezenta dări de seamă periodice va contribui la creşterea simţului de răspundere faţă de cei care le-au ales ; de asemenea noua structură va imprima tuturor organelor alese metode de muncă colectivă.

Statutul U.C.F.S. care se va adopta la Congres va fi un îndreptar pentru toţi membrii U.C.F.S., precum şi pentru organele alese, delimitînd precis, fără echivoc, drepturile şi obligaţiile membrilor şi organelor conducătoare.

Se înţelege că această apropiere între masele celor care practică educaţia fizică şi organele de conducere ale U.C.F.S. va lărgi sfera iniţiativelor personale, în dezvoltarea diferitelor ramuri de sport.

Conducerea nemijlocită de către Partidul Muncitoresc Romîn a Uniunii de Cultură Fizică şi Sport va însemna un sprijin preţios pentru viitoarea sa activitate. Noua formă de organizare a mişcării sportive va permite o mai largă operativitate, ceea ce se va simţi în toată activitatea Uniunii, inclusiv în organizarea acţiunilor interne şi internaţionale, va permite Uniunii să-şi conducă toate unităţile inclusiv colectivele şi cluburile sportive militare direct şi nu prin intermediul altor organizaţii sau organe, lichidînd astfel paralelismul care a existat pînă acum.

De o importanţă deosebită este faptul că Hotărîrea C. C. al P.M.R. şi a Guvernului prevede ca U.C.F.S. să cuprindă în sfera sa de activitate, pe lîngă celelalte sporturi, turismul, vînătoarea şi pescuitul sportiv.

Pentru a ţine seama de specificul acestor forme de educaţie fizică se va crea Asociaţia „Turismul Popular", care ca şi Asociaţia Generală a Vînătorilor şi Pescarilor Sportivi va funcţiona sub îndrumarea U.C.F.S.

Astfel se va realiza o cuprindere şi îndrumare unitară şi democratică asupra întregii activităţi de educaţie fizică şi sport din ţara noastră.

Hotărîrea prevede de asemenea înfiinţarea unor forme noi organizatorice cum ar fi clubul sportiv, care va permite pregătirea sportivilor fruntaşi la un nivel superior, pregătirea făcîndu-se în condiţiile cele mai bune în secţiile clubului.

Unele forme organizatorice existente şi pînă acum se vor perfecţiona. Comisiile centrale pe ramuri de sport se vor transforma în federaţii sportive cu atribuţii mai largi.

Federaţiile sportive vor trebui să rezolve cu mai multă competenţă problemele care privesc dezvoltarea ramurii lor sportive. Organele lor alese vor avea sarcina directă a conducerii tehnice a ramurilor sportive pe care le reprezintă. Deci U.C.F.S. ca organizaţie unică

a sportivilor din R.P.R. își va exercita conducerea asupra federațiilor; aceasta nu va însemna continuarea relațiilor de pînă acum între C.C.F.S. și comisiile centrale, ci ea se va reglementa pe baza statutului U.C.F.S. și a regulamentului de funcționare a federațiilor sportive. Federațiile sportive, ca persoane juridice vor răspunde direct pentru activitatea lor în disciplina respectivă.

În noua structură organizatorică colectivul sportiv va reprezenta mai real unitatea de bază a mișcării sportive de masă. El va permite unor grupuri de oameni strînși în număr de cel puțin 15, fie la locul de producție, fie pe cartier sau sate, să-și înjghebeze colectivul lor sportiv. Astfel vechile cercuri sportive — ca subunități neviabile — vor dispare. Colectivul sportiv, fie că-și va începe activitatea cu 15 membri, fie că va cuprinde 2.000 de membri, în funcție de posibilitățile sale materiale-organizatorice, va trebui să asigure prin secțiile sale practicarea continuă a educației fizice, punîndu-și ca sarcină principală în primul rînd sănătatea și educarea marilor mase.

Acestea sînt unele din principalele probleme ale Hotărîrii C.C. al P.M.R. și a Guvernului, Hotărîre care va trebui să ducă în timpul cel mai scurt posibil mișcarea sportivă din țara noastră pe calea unor noi realizări și succese.

★

Hotărîrea Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn și a Guvernului Republicii Populare Romîne cu privire la reorganizarea mișcării sportive reprezintă un sprijin deosebit pentru mișcarea noastră sportivă. Ea ne arată drumul pe care va trebui să-l parcurgem în viitor pentru ca să obținem noi și însemnate succese, care să ducă la cuprinderea maselor largi de oameni ai muncii la practicarea continuă a educației fizice și sportului, la obținerea unor astfel de rezultate în sportul de performanță, care să întărească prestigiul sportiv al patriei noastre.

Depinde în mare măsură de modul cum vom ști să organizăm Uniunea noastră de Cultură Fizică, de modul în care vom ști să mobilizăm și să angrenăm un activ obștesc cît mai larg în conducerea activității sportive, de folosirea cît mai chibzuită a mijloacelor materiale, pentru ca aceste succese să fie asigurate.

Sub conducerea Partidului să pornim cu toată puterea noastră de muncă, cu tot avîntul la construirea organizației unice a sportivilor din țara noastră, Uniunea de Cultură Fizică și Sport din Republica Populară Romînă.

Femeia și sportul *)

I

Prof. Dr. J. KRÁL și Dr. I. PROS
Praga

Între femei și bărbați există pe lîngă diferențele morfologice și diferențe funcționale, impuse femeii de misiunea sa de a fi mamă.

Pentru mulți nu este clară chestiunea dacă aceste diferențe nu sînt decît de ordin morfologic și nu constă decît în funcțiunea de generare și dacă celelalte deosebiri nu sînt decît relative, bazate pe greutatea și talia redusă a femeii (în comparație cu bărbatul), sau dacă tot organismul feminin este fondat în întregime în mod deosebit. Cît despre aparatul locomotor, există două păreri complet diferite :

1. În afară de sarcină, nu există nici o deosebire între femeie și bărbat în ceea ce privește randamentul aparatului său locomotor și a celorlalte sisteme. Femeia poate practica toate sporturile ca și bărbatul.

2. Există o diferență însemnată între bărbat și femeie în ceea ce privește funcțiunea aparatului locomotor și a celorlalte funcțiuni importante pentru mișcare, care se accentuează în timpul menstruației și a sarcinii. Pentru aceasta este necesară restrîngerea activității sale sportive.

Pe lîngă măsura în care femeia este capabilă de a face antrenamente, trebuie să se știe dacă este permisă participarea femeii în competițiile care solicită maximum de efort. Asupra acestei chestiuni există diferite opinii.

Fiziologia exercițiilor fizice și clinica sînt acelea care trebuie să ne dea răspunsul la aceste întrebări. Vom încerca să rezumăm faptele experimentale și clinice din literatura care ne este accesibilă, fapte care întăresc sau desmint părerile pe care le-am enumerat mai sus. Le vom confrunta cu experiențele noastre culese în cei aproape 30 ani în care am supravegheat femeile sportive, în cursul celei de a 3-a ediții a Jocurilor Mondiale feminine și în cadrul serviciului special ginecologic care funcționează de peste 20 ani. Acesta a fost fondat de prof. Sebek, mai întîi la clinica I ginecologică iar după fondarea Institutului nostru de Medicină Sportivă a fost plasat în localurile acestuia.

Materia a fost divizată în trei părți :

I. **Situația în afară de menstruație și sarcină :**

1. *Diferențele de performanță între femeie și bărbat.*
2. *Explicarea acestor diferențe :*
   a) prin particularitățile aparatului locomotor ;
   b) prin particularitățile celorlalte sisteme.
3. *Adaptarea organismului feminin la efort și eventualele pericole ale unui antrenament exagerat.*

II. **Menstruația și sportul.**

III. **Maternitatea și sportul.**

I. Sportul în afară de menstruație și sarcină.

1. *Diferențele de performanță între femeie și bărbat.*

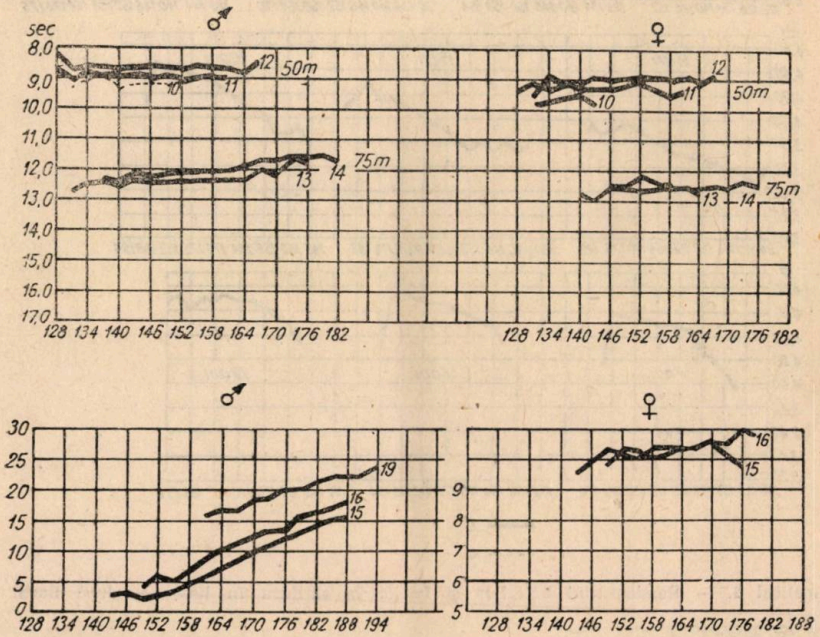
Diferențele de randament dintre cele două sexe se manifestă nu numai la om ci și la unele animale. **Jokl** atrage atenția asupra faptului că ogarii masculi fug întotdeauna mai repede decît femelele lor. La cai, de asemenea, armăsarii și cîrlanii dețin recordurile de viteză.

Performanțele bărbaților și ale femeilor diferă atît după fazele de evoluție (perioadele de creștere sau dezvoltare) cît și după genul sportului respectiv (particularitățile tehnice etc.).

*) Din lucrarea Dr. J. Kràl și Dr. I. Pros „La femme et le sport", prezentată la al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă — Luxemburg, 30 mai — 3 iunie 1956.

În perioada de creştere nu poate fi constatată nici o diferenţă însemnată, între performanţele băieţilor şi fetelor, la majoritatea sporturilor, dar mai ales la probele de viteză şi aruncări (graficul 1). În alte probe atletice (de exemplu săritura în lungime) diferenţele se remarcă încă din tinereţe (graficul 2). la femei decît la bărbaţi, dar aceste diferenţe variază mult în funcţie de diversele sporturi. Uneori ele sînt apropiate de cele ale bărbaţilor, alteori ele sînt cu mult inferioare (graficul 3).

Rezultatele ultimelor Jocuri Olimpice (n. tr. 1952) ne pot servi la compararea performanţelor celor două sexe.

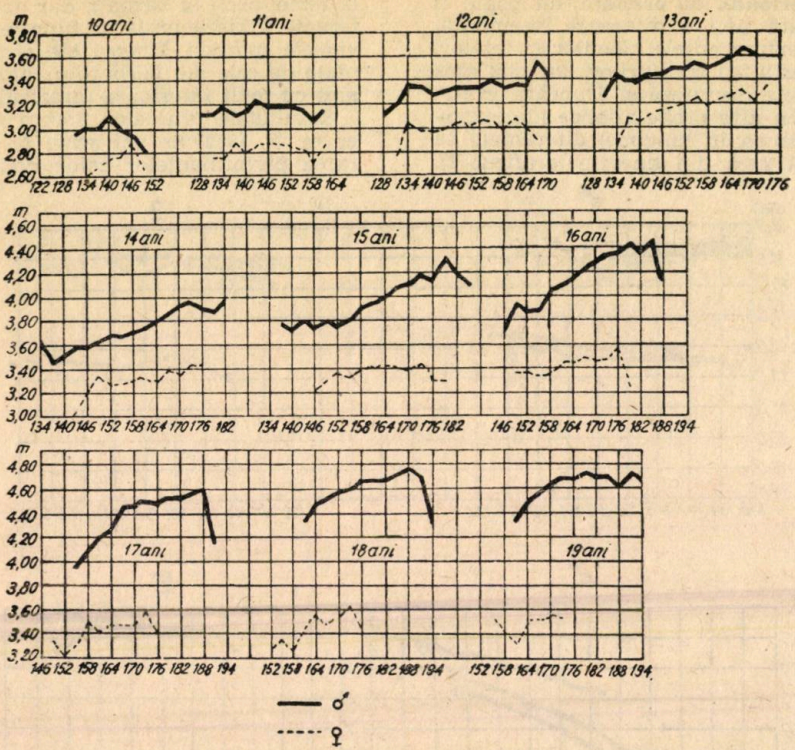


Graficul 1. — Randamentul băieţilor şi fetelor în alergare (sus) şi aruncarea greutăţii (jos) după **Bach.**

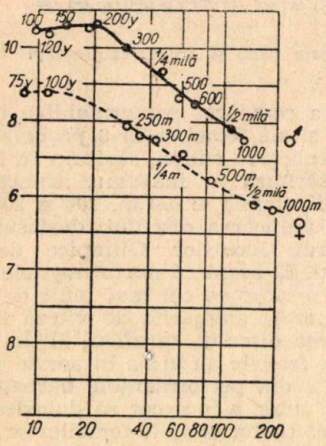
În timpul perioadei pubertare, performanţa fetelor rămîne la acelaşi nivel, în timp ce la băieţi continuă să crească **(Müller).** După pubertate, la fete se observă o creştere a performanţelor la probele de aruncări, de exemplu la aruncarea greutăţii ; performanţele la sprint se menţin la acelaşi nivel, dar randamentul în sporturile care cer rezistenţă scade. Această observaţie a fost confirmată de **Winslow. Herrington** şi **Nelbach** etc. După aceşti autori aptitudinea pentru efort nu se dezvoltă decît la băieţi, la fete fiind absentă. Rezultatele experienţei noastre însă nu sînt chiar aceleaşi.

La maturitate, rezultatele competiţiilor sportive, recordurile, constituie cel mai bun indicator al performanţelor femeilor. Ele sînt evident mai scăzute

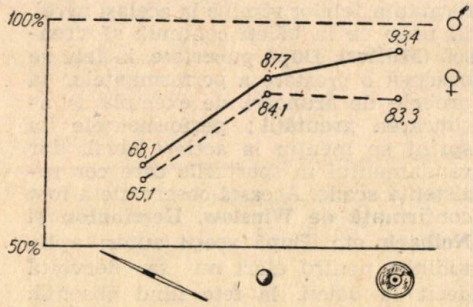
Kirste a comparat performanţele bărbaţilor şi ale femeilor la 8 probe atletice : aruncarea suliţei, săritura în lungime, săritura în înălţime, aruncarea greutăţii, ştafeta 4x100 m, 100 şi 200 m plat şi aruncarea discului, desfăşurate în cadrul Jocurilor Olimpice de la Helsinki. El arată că performanţele femeilor se apropie cel mai mult de ale bărbaţilor la alergările de viteză şi la aruncarea discului (graficul 4). În ansamblu, femeile au atins în aceste probe 84,8% din performanţele bărbaţilor. Acelaşi autor a încercat să dovedească faptul că performanţele femeilor se îmbunătăţesc mai repede decît cele ale bărbaţilor şi că din acest punct de vedere femeile încep să se apropie de bărbaţi. El demonstrează prin calcul că media performanţelor obţinute de femei la aceste probe la Berlin (J.O. 1936



Graficul 2. — Randamentul băieţilor şi fetelor la săritura în lungime, după **Bach.**



Graficul 3. — Viteza performanţelor-record în raport cu durata lor; axa X; durata eforturilor în secunde, pe scara logaritmică; axa Y: viteza în yarzi/secundă, după **A. V. Hill.**



Graficul 4. — Performanţele femeilor comparate cu ale bărbaţilor (care reprezintă 100%) la aruncarea greutăţii, suliţei şi discului **(Kirste):**
— performanţele la J.O. de la Helsinki 1952;
--- performanţele la J.O. de la Londra 1948.

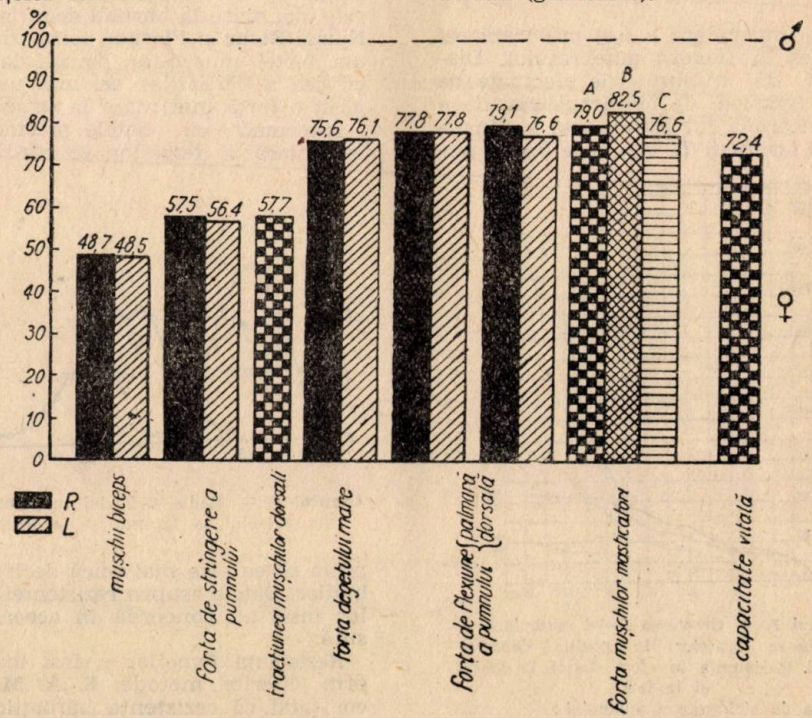
n. tr.) şi la Londra (J.O. 1948 n. tr.), cît şi media recordurilor mondiale, nu a atins 81,7% din performanţele bărbaţilor, în timp ce la Helsinki (J. O. 1952 n. tr.) a atins 84,8%. Punînd ipoteza unei îmbunătăţiri ulterioare a performanţelor, autorul exprimă părerea că media greutăţii corporale a femeilor atingînd 86,9% din cea a bărbaţilor, iar performanţa părînd a fi în raport cu greutatea corporală, este probabil că rezultatele femeilor se vor îmbunătăţi în continuare pînă la nivelul de 86,9% din ale bărbaţilor. Am putea face asemenea comparaţii şi în alte sporturi, dar compararea de către **Kirste** a rezultatelor prin prisma greutăţii corporale ni se pare prea puţin fondată.

O bună performanţă sportivă se menţine de-a lungul a numeroşi ani şi în pofida apariţiei menopauzei ea nu scade decît încet. **Jokl** demonstrează că unele performanţe sportive ale femeilor se menţin la acelaşi nivel de la 30 pînă la 45 ani. Ar reieşi deci că menopauza nu are influenţă defavorabilă asupra performanţelor femeilor.

Dar nu numai performanţele sportive au fost urmărite şi comparate, ci s-au executat de asemenea multe examene de laborator, pentru a măsura şi explica aceste diferenţe de performanţe.

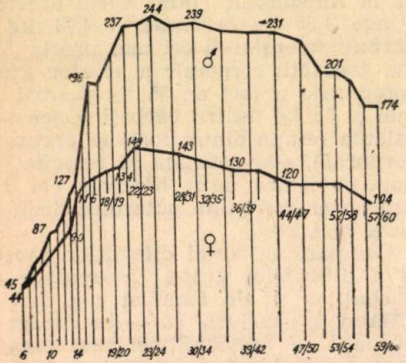
Forţa generală a principalelor grupe musculare a fost măsurată de **Bethe** şi **Fischer** în timpul Jocurilor Olimpice de la Amsterdam (1928). Cifra acestora atinge 4,65 kg la femei şi 4,71 kg la bărbaţi (alergătorii cei mai uşori). Media greutăţii corporale a acestor grupe comparate a fost de 55 kg pentru femei şi 66 kg pentru bărbaţi. Dacă s-ar calcula relaţia dintre forţă şi greutatea corporală, s-ar constata că femeile sînt mai puternice decît bărbaţii cei mai uşori, dar mai puţin puternice decît cei ceva mai grei.

Compararea forţei diferiţilor muşchi şi a diferitelor grupe musculare ale bărbaţilor şi ale femeilor l-a dus pe **Ufland** la concluzia că — în raport cu bărbaţii — muşchiul cel mai slab al femeii este bicepsul brahial şi apoi, în ordine, muşchii antebraţului şi muşchii dorsali (graficul 5).



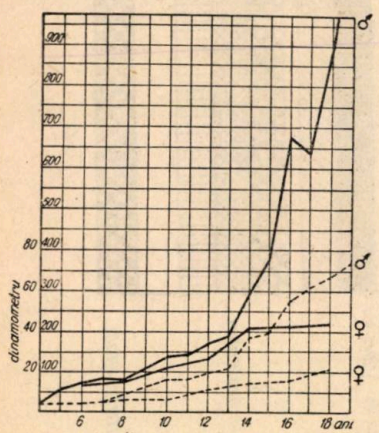
Graficul 5. — Compararea forţei musculare a bărbaţilor şi femeilor. Forţa musculară a bărbaţilor = 100% **(Ufland).**

Aceste comparaţii trebuie făcute cu oarecare rezervă. **E. A. Müller** atrage atenţia asupra faptului că uneori grupele musculare ale bărbaţilor şi femeilor, comparate, nu sînt antrenate în aceeaşi măsură şi că această diferenţă poate provoca o modificare importantă a rezultatelor.



Graficul 6. — Forţa de strîngere a pumnului la bărbaţi şi la femei **(Stratz).**

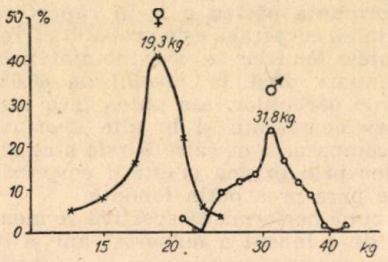
Forţa musculară a fost măsurată cel mai des la flexorii antebraţului. Dispunem de măsurătorile efectuate de **Stratz** (graficul 6), **Motileanskaia,** de o comunicare a lui **Borovanski** şi **Hnevkovski** (graficul 7), care este foarte pu-



Graficul 7. — Creşterea forţei musculare şi menţinerea braţelor în poziţia depărtat lateral (rezistenţa la efort static) la băieţi şi la fete :
—forţa de strîngere a pumnului ;
···menţinerea unei haltere de 1 kg cu braţele depărtate lateral **(Borovanski-Hnevkovski).**

ţin cunoscută şi de curbele foarte instructive ale lui **Hettinger** (graficul 8). Acesta arată că forţa flexorilor antebraţului este cel mai des, în medie, de 19 kg pentru femei şi de 31,8 kg pentru bărbaţi.

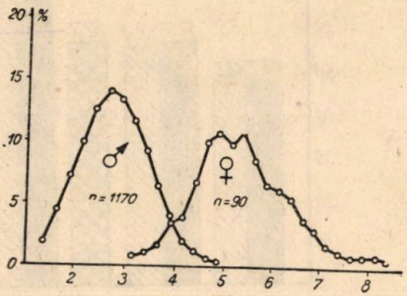
Alţi autori au măsurat forţa de tracţiune a muşchilor dorsali **(Quetelet,**



Graficul 8. — Media forţei antebraţului la bărbaţi şi la femei **(Hettinger).**

Letunov şi **Motileanskaia, Bethe** şi **Fischer, Ufland** etc.). Toţi sînt de acord cu afirmaţia că forţa muşchilor dorsali este mai mare la bărbaţi decît la femei. Numai **Bethe** şi **Fischer,** comparînd media forţei muşchilor dorsali la femei cu cea a bărbaţilor cei mai uşori, au găsit o forţă mai mare la femei.

Înseamnă că datele privind forţa musculară a femeilor concordă în a



Graficul 9. — Media indicelui randamentului pulsului la bărbaţi şi la femei.

arăta că ea este mai mică decît a bărbaţilor. Datele asupra rezistenţei femeilor însă, nu concordă în aceeaşi măsură.

Rezistenţa femeilor a fost măsurată prin diferite metode. **E. A. Müller** a constatat că rezistenţa bărbaţilor şi a femeilor cu forţă egală este de asemenea egală. În opoziţie cu aceste date,

Borovanski şi **Hnevkovski** au găsit diferenţe surprinzătoare (graficul 7).

Noack afirmă că în alergare rezistenţa femeilor nu atinge decît jumătate din cea a bărbaţilor.

Explicaţia acestor fapte discordante trebuie căutată în diferenţa dintre eforturile în cursul cărora a fost urmărită rezistenţa.

2. *Explicarea acestor rezultate*

Prin :

a) Particularităţile aparatului locomotor

Diferenţele de randament dintre bărbat şi femeie sînt cauzate mai ales de diferenţele din cadrul aparatului locomotor, dar şi de diferenţele funcţionale ale altor organe. Cele din cadrul aparatului locomotor rezidă atît în schelet cît şi în musculatură. Ele pot explica randamentul scăzut al femeii de exemplu în alergare, în exerciţiile la aparate etc. Distanţa mai mare între trochanteri şi convergenţa mai mare a oaselor femurale, sînt în special cele care măresc oscilaţiile bazinului în timpul alergării.

O altă particularitate anatomică a scheletului femeii este posibilitatea de hiperextensie în articulaţia cotului. În timpul anumitor exerciţii, mai ales la aparate, femeia este obligată să contracte anumiţi muşchi pentru a evita hiperextensia. Acest fapt scade, bineînţeles, forţa de sprijin a membrelor superioare **(Jananije).**

Trebuie (după **E. A. Müller)** să se ţină seama de stratul de grăsime, care la majoritatea femeilor este mult mai gros în raport cu greutatea musculaturii lor. Această cantitate inutilă de grăsime trebuie deplasată de musculatură fără folos în cea mai mare parte a mişcărilor sportive. Numai în natatie femeia are avantajul unei greutăţi specifice mai mici. Aici, de asemenea, femeia are mult mai multă rezistenţă decît în alergări.

Dintre diferenţele anatomice între bărbat şi femeie, va trebui să ne ocupăm de cele existente la nivelul musculaturii, care ar putea să explice randamentul caracteristic sexelor.

Cantitatea de muşchi în raport cu greutatea corporală este mai mică la femeie. Musculatura femeilor nu cîntăreşte decît 33% din greutatea corpului, în timp ce la bărbaţi ea atinge 40%.

Pînă la ora actuală domneşte incertitudinea în ceea ce priveşte compoziţia muşchiului femeilor. **Bibra** şi **Pagliani** afirmă că muşchiul femeii este mai bogat în apă decît al bărbatului.

Excitabilitatea muşchilor femeii la ischemie a fost măsurată de **Lesny** şi **Hajek.** Ei au constatat că excitabilitatea care urmează ischemiei la femei scade uneori, în timp ce la bărbaţi creşte întotdeauna.

Mai mulţi autori au constatat diferenţe în utilizarea oxigenului. Astfel, **Astrand** a observat că în cursul unui efort submaximal femeile se apropie mai mult de consumul lor maxim de oxigen decît bărbaţii. Această limită scăzută a consumului maxim de oxigen este explicată de **Astrand** printr-o mai mică cantitate de muşchi activi în raport cu greutatea corporală.

De Moor a observat că constanta alactică de viteză la femei este mai scăzută decît la bărbaţi. **Piacentini** afirmă că la femei capacitatea de lucru aerobă nu atinge decît 60% din cea constatată la bărbaţi.

După acest autor, la femei cîtul respirator atinge valoarea 1 încă în cursul unui consum de 8,5 cal/kg/oră, în timp ce la bărbaţi acest lucru se întîmplă doar la 13,5 cal/kg/oră. El a găsit de asemenea la femei o capacitate de lucru redusă acolo unde se cere viteză de contracţie.

Cîtul de recuperare este mai scăzut la femei decît la bărbaţi **(Nöcker** şi **Böhlau).** Desigur că trebuie să ne întrebăm care din aceste constatări probează cu certitudine un metabolism diferit în muşchiul propriu-zis. Nu ştim decît foarte puţin despre influenţa diferiţilor hormoni sexuali asupra muşchiului masculin şi feminin. Multe din aceste fapte — şi poate chiar toate — sînt fără îndoială în legătură cu circulaţia, numărul globulelor roşii etc.

b) Diferenţe în cadrul altor sisteme

Sistemul nervos al femeilor, în ceea ce priveşte centrii motori, este capabil de o reacţie mai vie decît al bărbaţilor. La proba de îndemînare femeile reacţionează cu 6% mai repede decît bărbaţii. Mîna stîngă a femeilor este în medie la fel de îndemînatică ca cea dreaptă a bărbaţilor **(E. A. Müller).**

Centrii vegetativi la femei sînt mai excitabili decît la bărbaţi. Observăm

la femei mult mai devreme decît la bărbaţi simptomele vegetative ale unei emoţii, în momentul apariţiei febrei de start, la începutul supraantrenamentului **(von Lölhöffel).**

Aparatul circulator. Inima femeilor este cu 10 pînă la 15% mai uşoară decît a bărbaţilor, după alţi autori chiar cu 20% mai mică **(Krogman, Bizot, Wolf, Müller, Rössle, Roulet** etc.). La radiografie, diametrul transversal şi longitudinal este şi el mai mic.

Frecvenţa pulsului în repaus este mai ridicată la femei. Aceasta este necesar : dacă minut-volumul femeilor trebuie să fie aproape acelaşi ca al bărbaţilor şi debitul lor cardiac este mai mic, frecvenţa cardiacă trebuie să fie mai mare.

În cursul unui efort, unii autori **(Letunov** şi **Motîleanskaia** etc.) găsesc că frecvenţa cardiacă creşte mai mult decît la bărbaţi după efort şi revine mai încet la normal ; alţi autori (de exemplu **Schochrin)** nu văd nici o diferenţă între reacţia pulsului bărbaţilor şi femeilor. Doar în cursul revenirii la normal **Schochrin** remarcă mai des la femei decît la bărbaţi o coborîre sub cifra din repaus.

Tensiunea arterială maximă urcă mai puţin în cazul unui efort nu prea mare **(Letunov** şi **Motîleanskaia),** dar după **Schochrin** nu există nici o diferenţă la cele două sexe. Experienţele noastre concordă cu cele ale lui **Schochrin.**

Aparatul respirator. Frecvenţa respiraţiilor în repaus la femei este uneori mai mare decît la bărbaţi (20 pe minut), volumul respirator este mai mic. Capacitatea vitală a femeilor nu atinge decît 70—80% din cea a bărbaţilor **(Mc Cloy, Wolff Heidegger** etc.). Ventilaţia pulmonară a femeilor este de obicei de 3—5 litri pe minut, în timp ce a bărbaţilor ajunge la 5—7 litri pe minut.

Sîngele. Este bine cunoscut faptul că sîngele femeilor conţine o cantitate mai mică de globule roşii şi deci de hemoglobină. Cantitatea totală a sîngelui este şi ea mai mică, atingînd 1/15 din greutatea corporală ; la bărbaţi ea este mai mare : cam 1/13.

Toate cercetările asupra randamentului circulaţiei şi aparatului circulator al femeilor în cursul unui efort maxim arată că el este inferior celui al bărbaţilor. Randamentul scăzut la femei se datoreşte următoarelor cauze :

1) numărul mai mic al globulelor roşii ;

2) debitul cardiac mai mic ;

3) suprafaţa respiratorie pulmonară mai mică.

Pentru a efectua acelaşi efort ca bărbaţii, femeile au nevoie de o activitate cardiacă şi de o respiraţie mai frecventă.

La femei, indicele randamentului pulsului (Leistung - Puls - Index) al lui **E. A. Müller** depăşeşte pe cel al bărbaţilor. Pentru a efectua acelaşi efort femeia are nevoie de un număr de pulsaţii cu 80% mai mare **(E. A. Müller,** graficul 9).

Consumul maxim de oxigen al femeilor a fost calculat la 3—4 l/min., cel al bărbaţilor la 4—5 l/min. şi chiar mai mult **(Sust).**

S-au descoperit de asemenea diferenţe în ce priveşte albuminuria de efort între cele două sexe. **Odergaard** a observat că întotdeauna după alergări şi înot procentul de albumine era mult mai mare la fete decît la băieţi.

Proteinurie (albuminurie)

	Băieţi	**Fete**
După alergare	47,4%	56,8%
După înot	25,6%	42,9%

Autorul nu sugerează nici o explicaţie a acestor diferenţe.

3. Adaptarea organismului feminin la efort

Modificări în aparatul locomotor

După cîte ştim, ipoteza lui **Sellheim,** conform căreia în urma antrenamentului „fasciculele rigide" s-ar dezvolta în muşchii femeilor, nu a fost confirmată. Cu toate acestea, ştim că în urma practicării exerciţiilor de forţă (aruncarea greutăţii, exerciţiile la aparate, canotajul academic etc.), muşchii femeilor nu devin niciodată atît de duri şi de masivi ca ai bărbaţilor **(Kohlrausch, Lölhöffel).** După literatura care ne este accesibilă, nimeni nu a reuşit să explice aceste deosebiri printr-un examen histologic sau biochimic. Examenele de laborator arată că sistemul muscular al bărbaţilor se antrenează mult mai repede şi mai uşor decît al femeilor **(E. A. Müller).** Forţa musculară creşte în urma antrenamentului cu 50% la bărbaţi, dar numai cu 24% la femei **(E. A. Müller).**

Modificări în aparatul circulator

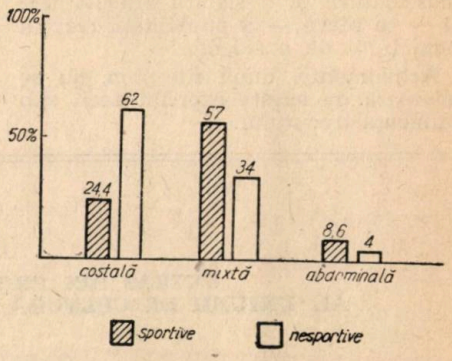
Pînă la comunicarea noastră, dimensiunile cardiace, atît absolute cît şi relative, ale femeilor antrenate erau mult inferioare celor ale bărbaţilor antrenaţi (**Král** şi **Poland** 1928). Cîtul lui **Herxheimer** la bărbaţii atleţi era de 1:90 pînă la 1:60 ; la femeile atlete, noi îl înregistrasem între 1:83 şi 1:106. Cordurile cele mai mari aparţineau jucătoarelor de handbal ; urmau în ordinea mărimii cele ale alergătoarelor pe 800 m plat, cele ale săritoarelor în lungime, cele ale jucătoarelor de baschet, ale alergătoarelor de viteză, ale triatlonistelor, aruncătoarelor de suliţă, săritoarelor în înălţime, iar inimile cele mai mici erau cele ale aruncătoarelor de disc şi greutate.

Inima femeilor, ca şi a bărbaţilor, se modifică în urma practicării antrenamentelor cu regularitate, dar la examenul radiografic găsim curent mult mai puţine modificări (hipertrofii) ale ventriculului stîng în raport cu bărbaţii. Hipertrofia ventriculului drept, destul de frecventă la bărbaţi, la femei este o excepţie. **Parnell** dimpotrivă, nu a constatat nici o creştere a diametrului transversal al cordului canotoarelor în urma unui antrenament riguros de patru săptămîni.

Frecvenţa cardiacă în repaus la femeile bine antrenate scade ca şi la bărbaţi. Ea oscilează pentru majoritatea campioanelor în jurul a 60 pulsaţii pe minut. În mod excepţional, am înregistrat împreună cu **Lukl** o frecvenţă de 50 pulsaţii pe minut. Foarte rar s-au înregistrat cazuri între 48—45 pulsaţii pe minut ; nu s-au descris niciodată frecvenţe atît de scăzute ca cele întîlnite la bărbaţi.

Presiunea arterială la femeile antrenate se comportă ca la bărbaţi. Electrocardiogramele campioanelor în repaus, pe care le-am studiat împreună cu **Lukl**, nu au înregistrat nici o imagine de parasimpaticotonie, aşa cum se vede atît de des la bărbaţi. La probele funcţionale circulatorii, femeile ating uneori frecvenţe mai ridicate decît ale bărbaţilor, iar timpul de revenire la normal este mai lung (**Motîleanskaia** şi **Letunov**).

Mulţi autori au studiat modificările tipului respirator la femei după efort. Ei au fost unanimi în a constata că tipul costal, foarte frecvent la femeile neantrenate, se schimbă pentru a deveni un tip mixt şi abdominal (**Hörnicke, Rahel, Hirsch, Deppe, Rautmann, v. Lölhöffel, Schling, Danilevski, Okonieva, Steinbach** şi **Sceglova, Mikiladze** etc. graficul 10).



Graficul 10. — Modificările tipului respirator la femei (**Mikiladze**).

Creşterea capacităţii vitale în cursul antrenamentului concordă cu aceeaşi observaţie la bărbaţi. Creşterea perimetrului toracic, descrisă de **Wolff-Heidegger,** după un antrenament de un an, contrazice părerea lui **Antoine** care crede că a observat o turtire a toracelui în urma unei activităţi sportive destul de grele.

În ceea ce priveşte impresia generală formată în urma examinării campioanelor americane, **Metheny** crede că femeile cu un grad de antrenament relativ ridicat nu pot fi comparate decît cu atleţii într-adevăr puţin antrenaţi.

Antrenamentul femeilor trebuie făcut sub un aspect cu totul diferit decît al bărbaţilor : trebuie repetat mult mai frecvent controlul pulsului, trebuie prelungite pauzele între diferitele eforturi, trebuie micşorat numărul competiţiilor în cursul anului, trebuie împărţit antrenamentul în cicluri de trei săptămîni etc. (**Mertens**).

Un antrenament exagerat provoacă la femei acelaşi efect ca şi la bărbaţi. Este chiar posibil ca un supraantrenament la femei să apară mult mai uşor decît la bărbat. În acest caz el trebuie prevenit printr-un diagnostic al primelor semne efectuat la timp (**v. Lölhöffel**).

Noi nu mai credem astăzi că bazinul femeii adulte poate fi împiedicat în dezvoltarea sa de suprasolicitarea musculaturii umărului, cum este cazul de

exemplu în canotaj, înot şi exerciţiile la aparate.

În perioada în care se exagera utilizarea exerciţiilor aşa-zise de supleţe, **Weltmann** şi **v. Lölhöffel** puneau în gardă împotriva pericolului alterării musculaturii şi a slăbirii articulaţiilor şi — ca atare — a posibilităţii măririi numărului de accidente.

Actualmente, după cîte ştim, nu se abuzează de aceste exerciţii decît sub influenţa trecutului.

S-a afirmat de asemenea că femeile erau mai frecvent atinse de periostite, bursite şi de artrite decît bărbaţii **(v. Lölhöffel)**. Trebuie ca statisticienii să confirme sau să infirme această afirmaţie. În caz contrar, ar trebui să se caute cauzele şi să se găsească mijloacele de prevenire a acestor afecţiuni.

(Urmare în nr. viitor).

EXTRAS DIN PROIECTUL DE STATUT AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT DIN R.P.R.

CAPITOLUL I

ART. 1. Uniunea de Cultură Fizică şi Sport este organizaţia de masă unică a sportivilor din R. P. R., care conduce, îndrumează şi organizează activitatea de cultură fizică şi sport din R. P. R.

Uniunea de Cultură Fizică şi Sport îşi desfăşoară activitatea sub conducerea Partidului Muncitoresc Romîn.

AR1. 2. Uniunea de Cultură Fizică şi Sport are ca scop :

a) De a atrage masa de oameni ai muncii şi familiile lor la practicarea continuă a educaţiei fizice şi sportului, turismului, vînatului şi pescuitului sportiv, în vederea dezvoltării multilaterale pentru a deveni cetăţeni sănătoşi, puternici, plini de viaţă şi pregătiţi pentru muncă şi apărarea Patriei.

b) De a contribui la educarea cetăţenilor în spiritul dragostei de patrie, a prieteniei între popoare, a luptei active pentru pace şi socialism.

c) De a contribui la întărirea sănătăţii oamenilor muncii, la dezvoltarea lor armonioasă, fizică şi intelectuală, la educarea voinţei, curajului, disciplinei şi a spiritului colectiv.

d) De a asigura ridicarea continuă a măiestriei sportive prin folosirea metodelor ştiinţifice înaintate.

e) De a dezvolta continuu relaţiile sportive internaţionale în vederea întăririi legăturilor de colaborare şi pretenie între popoare.

CAPITOLUL II

ART. 4. Poate fi membru al U.C.F.S. orice cetăţean al R. P. R. care a împlinit vîrsta de 14 ani, este înscris într-un colectiv sportiv şi plăteşte regulat cotizaţia de membru.

ART. 5. Primirea în U.C.F.S. se face în mod individual pe baza unei adeziuni, aprobată de Consiliul Colectivului Sportiv.

CAPITOLUL III

ART. 12. Uniunea de bază a U.C.F.S.-ului este colectivul sportiv organizat pe principiul locului de producţie. Organele U.C.F.S. pot aproba constituirea de colective sportive şi pe principiul teritorial.

ART. 13. Toate organele de conducere ale U.C.F.S. se aleg în adunări generale, conferinţe şi în congres. Toate hotărîrile se iau cu majoritate de voturi a membrilor în urma discuţiilor libere şi sînt obligatorii pentru toţi membrii din organizaţia respectivă.

Hotărîrile organelor superioare sînt obligatorii pentru organele inferioare.

ART. 17. Consiliul General al U.C.F.S. conduce întreaga muncă în intervalul dintre două congrese.

Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" *)

(II)

Prof. CONSTANTIN TUDOSE
Școala medie nr. 1
București

5. Sfera noțiunilor

Dacă prin conținut înțelegem totalitatea sensurilor (înțelesurilor) unei noțiuni, prin sferă vom înțelege totalitatea clasei de lucruri care au însușiri comune, sau într-un sens mai larg — acele grupuri cu caracter comun pe care le-am desprins într-un act mintal cu un înțeles sau conținut al noțiunilor.

În studiul nostru vom pleca de la noțiunea cu sfera cea mai mică, pentru a ajunge la noțiunea cu sfera cea mai cuprinzătoare. Astfel, vom reprezenta pe rînd sfera noțiunii de sport, educație fizică și apoi cultură fizică.

a. *Sfera noțiunii de sport*

În sens științific, noțiunea de SPORT înglobează numai anumite grupări cu caractere comune și anume :

— gruparea elementelor sănătoase (oamenii bolnavi, cu anumite deficiențe fizice sau psihice, sînt opriți de a face sport) ;

— gruparea indivizilor cu calități fizice formate (sportul reprezentînd o încordare maximă nu poate fi practicat de acei cărora le lipsesc aceste calități) ;

— gruparea numai a acelora de vîrstă adultă — inclusiv vîrsta bătrîneții (sînt excluse de la practicarea sportului copilăria și adolescența, exceptînd de la această regulă specializarea timpurie) ;

— gruparea fetelor de la o anumită vîrstă și numai în anumite sporturi și probe.

b. *Sfera noțiunii de educație fizică :*

— din punct de vedere numeric, educația fizică se adresează unei părți mai mari a populației decît sportul ;

— în sfera educației fizice practicarea exercițiilor fizice se adresează atît celor normal cît și celor anormal dezvoltați. Exercițiile fizice sînt accesibile și folositoare atît celor puternici, cît și celor slabi, atît celor cu o bună conformație cît și celor cu o conformație defectuoasă. Prin aceasta se poate face ușor triajul populației sub raportul normal — bun de muncă — cei necorespunzători urmînd a fi asistați ;

— educația fizică interesează toate grupele de vîrstă (copilăria, adolescența, vîrsta adultă și vîrsta înaintată) ;

— desigur că perioada asupra căreia educația fizică poate să exercite maximum de acțiune utilă, în vederea dezvoltării corecte — fizice și psihice — este cea pînă la 21 ani ;

— educația fizică se adresează ambelor sexe. Dacă în sfera noțiunii de sport numărul femeilor care practică diferite sporturi sau participă la diferite competiții este mult mai limitat, în sfera noțiunii de educație fizică coeficientul de participare a sexului feminin este mult mai mare ;

— numărul cadrelor de specialiști care au rolul de a preda sistematic exercițiile fizice pentru diferitele vîrste, este cu mult mai cuprinzător decît numărul celor necesari pentru perfecționarea în diferitele ramuri sportive ;

— imensitatea și varietatea exercițiilor fizice aplicate fiecărei vîrste, fiecărei maladii, fiecărei profesiuni etc. presupune din partea pedagogului, profesorului, însușirea a mult mai multe cunoștințe din domenii diferite, decît din partea antrenorului care s-a specializat numai într-o ramură sportivă.

c. *Sfera noțiunii de cultură fizică*

Spre deosebire de celelalte noțiuni tratate, în sfera cărora am găsit numai

*) Lucrare distinsă cu premiul I la concursul revistei noastre.

elemente specifice practicii exerciţiilor fizice, în noţiunea de cultură fizică vom întîlni şi elemente nespecifice. Vom deosebi astfel elemente comune, alături de elemente noi.

Elemente comune (sferei educaţiei fizice) :

— cultura fizică se adresează atît celor sănătoşi cît şi celor bolnavi ;

— îmbrăţişează ambele sexe ;

— se adresează tuturor vîrstelor ;

— se adresează întregii mase a populaţiei (din punct de vedere numeric cuprinde numărul cel mai mare).

Această acţiune a statului se poate înţelege prin următoarele :

— preocuparea statului pentru longevitatea omului ;

— grija pentru asigurarea odihnei şi recreaţiei oamenilor muncii ;

— grija de a recupera elementele cu anumite deficienţe — fizice sau psihice — pentru a fi readuse în producţie ;

— îmbunătăţirea continuă a regimului de muncă ;

— măsuri pentru reducerea numărului orelor de muncă, pentru a se da răgaz satisfacerii cerinţelor culturale etc.

Elemente noi :

În sfera noţiunii de cultură fizică deosebim totodată şi elemente nespecifice activităţii sportive.

Printre cele mai importante enumerăm :

— pregătirea unui număr de cadre mai numeros şi mai variat. De exemplu : Comitetul pentru Cultură Fizică pregăteşte pe lîngă antrenori, instructori sportivi, arbitri etc. şi organizatori, agitatori sportivi, gazetari sportivi, reporteri, fotografi etc. ;

— folosirea unui personal mai numeros şi variat în acţiunile principale pe care le execută organele de stat (C.C.F.S. — regionale, raionale etc.);

— dependenţa acţiunilor de cultură fizică de mai multe întreprinderi şi instituţii diferite : fabrici de pielărie, fabrici de confecţionat aparatura de gimnastică, fabrici de tricotaje, monetărie, întreprinderi de horticultură, edituri etc. ;

— folosirea unor specialişti din domenii diferite : medici, chimişti, arhitecţi, ingineri, filologi, pictori, poeţi, muzicieni, etc. Exemplu : compunerea unui marş sportiv, a unei poezii, nuvele sau roman cu temă sportivă sînt lucrări executate adeseori de oameni care au numai această îndeletnicire ;

— folosirea pe scară largă a cercetărilor ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice.

Toate aceste elemente fac ca sfera noţiunii de cultură fizică să capete o întindere mai mare. Ea reprezintă în prezent noţiunea cu sfera cea mai complexă, cea mai cuprinzătoare.

Această evoluţie a termenilor nu putea fi concepută fără schimbările structurale de trecere de la o orînduire la alta şi fără influenţa terminologiei sovietice.

V. INTERDEPENDENŢA NOŢIUNILOR

1. Scop comun

Noţiunile de sport, educaţie fizică şi cultură fizică trebuie înţelese numai într-o strictă dependenţă. Această dependenţă, într-un sens logic, se poate constata prin folosirea elementelor comune care stau la baza noţiunilor şi care se concretizează prin scop.

Întărirea sănătăţii, asigurarea unei corecte dezvoltări fizice, dezvoltarea calităţilor fizice, morale şi de voinţă, ridicarea nivelului performanţelor, pregătirea pentru viaţă şi muncă etc. sînt scopuri comune tuturor. Desigur că unele din acestea sînt mai cuprinzătoare, mai pregnante într-o noţiune decît în cealaltă.

Exemplu : asigurarea unei dezvoltări fizice corecte — comună acestor noţiuni — este mai apropiată de noţiunea de educaţie fizică decît de cea de sport sau cultură fizică.

Alt exemplu : ridicarea nivelului performanţelor (a valorii fizice) — şi ea comună acestor noţiuni — este mai apropiată şi mai specifică noţiunii de sport. Chiar dacă statul, prin multiplele sale mijloace, ajută şi asigură creşterea nivelului performanţelor — acţiune care se înscrie în conţinutul noţiunii de cultură fizică — mijloacele şi metodele folosite în procesul instructiv educativ sînt mai apropiate de sensul de sport decît de cel de cultură fizică. Aceasta întrucît „performanţa“, „recordul“ se realizează pe terenul de sport, în luptă cu adversarul şi în cadrul unei competiţii.

2. Mijloace comune

Interdependenţa noţiunilor poate fi înţeleasă şi în sensul de folosire a unor mijloace comune.

Este cunoscut că la baza propășirii culturii fizice, educației fizice și sportului stă creșterea necontenită a nivelului material și cultural al oamenilor muncii, că nu se pot concepe cultura fizică, educația fizică sau sportul — elemente suprastructurale — în afară de societate, de istoria ei, de modul ei de producție.

Deci, pentru a practica sportul, pentru a face educație fizică și într-un sens mai larg „a face acțiuni de cultură fizică", este necesar să avem îndeplinite următoarele condiții :

— nivel de trai material ridicat, (locuință confortabilă, hrană rațională, îmbrăcăminte corespunzătoare, regim de viață chibzuit) ;

— nivel cultural ridicat (cu cît poporul are un nivel cultural mai înalt, cu atît înțelege și se convinge mai ușor de necesitatea practicării exercițiilor fizice) ;

— folosirea elementelor naturii ca : apa, aerul, soarele ;

— folosirea mișcării sub formă de joc, gimnastică și sport ; chiar dacă această ultimă condiție intră ca un mijloc principal în conținutul noțiunii de educație fizică, atît jocul cît și gimnastica sînt forme comune și celorlalte noțiuni. Aceasta întrucît sportul este un component al educației fizice, iar educația fizică este o parte componentă a culturii fizice.

Vom încerca să prezentăm un alt exemplu, pentru a ilustra și mai bine interdependența noțiunilor, înțeleasă în același timp și ca dependență de sensuri (deci conținuturi), cît și ca acțiune.

Participarea recentă a lotului reprezentativ al R.P.R. la Jocurile Olimpice de la Melbourne este o acțiune care se înscrie în sfera culturii fizice.

Corect, se poate spune „acțiune de cultură fizică" ; acțiune de cultură fizică întrucît scopul principal al acesteia este cel politic. Acest scop a fost trasat de partid și guvern Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, încît lotul nostru să ne reprezinte la Melbourne cu cinste, ca țara noastră, prin rezultatele obținute să demonstreze măiestria sportivilor noștri și totodată să arate superioritatea sistemului nostru de educație fizică. În același timp, prin cunoașterea sportivilor din toată lumea, să se contribuie la cimentarea prieteniei între popoare, la prețuirea și respectul lor reciproc precum și la o mai susținută luptă pentru pace.

Față de această sarcină principală, statul — prin organul său competent C.C.F.S. — a luat o serie de măsuri menite să asigure cele mai bune condiții în vederea pregătirii sportivilor :

— tabără comună de pregătire ; instruire la un înalt nivel (prin punerea la dispoziție a celor mai pregătite cadre) ; folosirea celor mai corespunzătoare baze sportive ; control medical riguros ; măsuri pentru ridicarea nivelului cultural ; învățarea uneia sau a două limbi străine ; confecționarea echipamentului pentru voiaj etc.

Procesul instructiv educativ din cadrul lotului, pe care l-a condus colectivul de specialiști (profesori de educație fizică, antrenori), face parte din conținutul educației fizice. Dar paralel cu pregătirea în cadrul lotului sportivii au luat parte la diferite concursuri, interne și internaționale. Or, această nouă acțiune, care intră în sfera noțiunii de sport, este strîns legată de aceea de educație fizică. Așadar, nu poate fi conceput ca o acțiune să facă parte, prin sfera ei, dintr-o singură noțiune, fără a fi legată de celelalte.

Sportivii noștri nu puteau să participe la Melbourne fără o pregătire sistematică, metodică — educație fizică — după cum nici C.C.F.S. nu i-ar fi trimis dacă n-ar fi fost sigur de valoarea lor pe plan internațional, fără a verifica posibilitățile lor în competițiile preolimpice. Dar chiar dacă lotul olimpic ar fi fost bine pregătit, perfect încadrat, fără ajutorul statului, fără sacrificiile materiale pentru asigurarea transportului și celorlalte cheltuieli etc., participarea la Jocurile Olimpice a lotului nostru n-ar fi fost posibilă.

3. Rezultate

Noțiunile de cultură fizică, educație fizică și sport sînt în strînsă dependență și prin rezultate. O disciplină, o componentă a educației fizice sau culturii fizice, nu se poate înțelege atîta timp cît nu s-au creat elementele principale care aparțin conținutului noțiunii cu sferă mai mică.

Exemplu : pentru a exista o acțiune de cultură fizică (organizarea unei competiții, pregătirea unui lot etc.), este necesar să se folosească rezultatele edu-

caţiei fizice, adică a procesului pedagogic. Tot aşa, participarea într-un concurs a unei echipe — conţinut al noţiunii de sport — presupune parcurgerea lentă, continuă, a unui proces de instruire şi educare a componenţilor echipei.

Acţiunile de cultură fizică sînt rezultatele fireşti şi normale ale educaţiei fizice şi ale sportului. Drumul spre sport trece deci prin educaţie fizică, mai precis prin folosirea unor mijloace şi metode specifice acestei noţiuni.

VI. CONCLUZII

Noţiunile de cultură fizică, educaţie fizică şi sport reprezintă în teoria educaţiei fizice, aşa după cum am afirmat şi la început, noţiunile de bază.

Ele generalizează un aspect din cele mai caracteristice ale vieţii omului de la apariţia sa şi pînă în prezent şi anume cerinţa fiziologică de mişcare.

Satisfacerea necesităţii de mişcare a fost permanentă şi universală. Manifestarea acestei necesităţi s-a exteriorizat prin forme variate de mişcare.

Diferitele forme de mişcare pe care le-a cunoscut omenirea ne înfăţişează tabloul tatonărilor omului pentru îmbunătăţirea vieţii sale, dorinţa de a se bucura de ea cît mai mult şi aspiraţia de a deveni fericit.

De la exerciţiul fizic, izvorît la început din necesitatea de a-şi potoli foamea, de la lupta năprasnică pentru conservarea individuală şi a speciei şi pînă la forma splendidă a Jocurilor Olimpice moderne, omenirea a străbătut un drum lung, întortocheat şi anevoios.

Activitatea omului pe această cale a cunoscut epoci de glorie, alături de perioade de întuneric şi de regres.

Preocuparea şi strădania omului pentru îngrijirea sa trupească, alături de cea spirituală, a fost cînd la un loc de frunte în viaţa popoarelor, cînd ignorată. Această concepţie naturală a servit atît idealurilor frumoase ale omului, după cum a slujit şi pornirilor josnice.

Pretutindeni şi în toate epocile, exerciţiul fizic în înţeles mai larg, educaţia fizică — a fost pus în slujba clasei conducătoare, care a folosit-o drept mijloc principal în educaţia tineretului. Niciodată şi nicăieri nu i s-a tăgăduit acest rol.

Ca disciplină, născută la început din medicină, ulterior ramură a educaţiei, ea a preocupat şi a stîrnit acelaşi interes în rîndul medicilor, pedagogilor, tehnicienilor etc. cît şi poeţilor, filozofilor. Acestei activităţi plină de conţinut i s-a dat din cele mai vechi timpuri anumite forme.

Materialismul dialectic consideră forma şi conţinutul ca o unitate, în care elementul determinant este conţinutul. Termenii folosiţi pentru definirea acestor aspecte specifice vieţii omului au îmbrăcat diferite forme care n-au rămas niciodată pasive faţă de conţinut. Astfel explicăm apariţia termenului de cultură fizică — formă nouă — apărută din lupta cu vechea formă, educaţia fizică, care nu mai corespundea conţinutului nou socialist al orînduirii prezente.

Fără schimbările economice survenite, fără trecerea de la orînduirea capitalistă la cea socialistă, nu se putea concepe formarea acestui termen — cultură fizică — care deşi prezent în limbaj a fost adaptat ţelurilor conţinutului nou.

★

Parcurgerea materialului privitor la conţinutul, sfera şi interdependenţa noţiunilor de cultură fizică, educaţie fizică şi sport, ne îndeamnă să încheiem această lucrare cu unele aprecieri care încearcă să ia forma concluziilor.

Noţiunile sportive tratate sînt generalizări ale unuia din fenomenele cele mai caracteristice omului de la apariţia sa şi pînă azi. Ele oglindesc trăsături comune, proprietăţi esenţiale, fundamentale, ale diferitelor forme de manifestare a activităţii sale fizice.

Noţiunile sportive, reflectînd o parte a realităţii ca şi celelalte noţiuni, sînt variabile, mobile, elastice. În limbaj termenii care au definit aceste noţiuni au apărut pe rînd : mai întîi termenul de educaţie fizică, apoi cel de sport şi ultimul cel de cultură fizică. În conţinutul lor găsim elemente comune. Interesul pentru potenţarea valorii fiinţei umane sub aspectul fizic, intelectual şi moral, formează una din caracteristicile acestor noţiuni.

1. **CULTURA FIZICĂ** este noţiunea cea mai complexă şi are conţinut socialist. Ea întruchipează forma specifică de activitate fizică în statele socialiste. În acest sens, cultura fizică în-

seamnă grijă, preocupare și măsuri complexe ale organelor de stat pentru ridicarea sănătății populației, pentru contribuția la formarea unui anumit tip de om, capabil să construiască societatea nouă în condițiile coexistenței pașnice a celor două sisteme economice.

Cultura fizică este și un mijloc important de educare a maselor — și în special a tineretului — în spirit comunist.

2. **EDUCAȚIA FIZICĂ**, înțeleasă ca proces pedagogic, este una din principalele componente ale culturii fizice. De la o artă practicată empiric, „gimnastica", apoi ca ramură principală a educației, educația fizică a devenit azi o știință ridicată la treapta unei discipline independente, cu obiectul și metodele sale specifice.

Educația fizică cu înțeles de practică începe din copilărie și se termină odată cu moartea omului. Ea presupune activitate continuă, metodică și sistematică.

Educația fizică se practică în școli. Ea presupune elevi și profesori, programe și inventar sportiv, constituind o metodă principală de educare a tineretului în școală, pentru însușirea deprinderilor fizice necesare omului în viață, în sport etc. Ea influențează omul în întreaga sa personalitate tinzînd spre idealul armoniei fizice, psihice și morale.

Este etapa pregătitoare pentru sport, după cum este un mijloc de recuperare a deficienților fizici. În măsura în care reușește să influențeze asupra indivizilor normali, în aceeași măsură ușurează sarcina asistenței celor cu deficiențe.

Educația fizică implică moderație, conducere competentă și aplicarea unei metodici științifice adaptate individului și colectivului.

Devierile de la această linie înseamnă atentare la sănătatea omului și contribuție la mărirea numărului deficienților.

Educația fizică apare cînd operă economică, cînd operă păgubitoare individului și societății. Este operă economică atunci cînd mărește potențialul omului și este păgubitoare atunci cînd prin practicare excesivă sau nerațională pricinuiește scoaterea omului din producție.

3. **SPORTUL** — ca summum al activității fizice — constituie o străduință de afirmare personală. Component al educației fizice, se diferențiază de aceasta prin tendința de a obține rezultate maxime, performanțe, printr-o luptă corectă, cinstită, îngrădită de un regulament.

Esențial în sport este ca CEL MAI BUN (CEA MAI BUNĂ ECHIPĂ) să învingă.

Performanța, recordul, ca o concretizare a rezultatului maxim, presupune perfecționarea și specializarea într-o ramură sportivă. Atingerea rezultatului maxim implică timp, învățare temeinică și continuă exersare.

Sportul presupune parcurgerea normală a unui drum și folosirea rațională a jocului și gimnasticii.

El este mijloc de educație și culturalizare a tineretului, după cum este mijloc de distracție și întreținere fizică și morală a adulților.

Școală a disciplinei individuale și colective pe plan intern, sportul este mijloc important de cooperare socială pe plan extern.

Adresîndu-se celor normali, sănătoși cu o dezvoltare fizică matură, contribuie la opera de selecție a valorilor pe plan intern și internațional.

Sportul presupune existența unui inventar sportiv, a unor antrenori, arbitri, organizatori și spectatori.

Noțiunile au trăsături comune dar și trăsături predominante și specifice. Diferențierea lor se face prin atenta observare și cîntărire a unei trăsături față de celelalte ; de asemenea, prin limitarea sferei de acțiune a uneia în raport cu celelalte.

Cultura fizică, educația fizică și sportul nu pot fi înțelese în adevăratul lor sens decît într-o strînsă interdependență.

Se pare că în viitor noțiunea care-și va adăuga cu timpul sensurile cele mai multe, luate de la celelalte noțiuni, va fi noțiunea de sport. Este termenul care în prezent se bucură de circulația cea mai mare și care se întîlnește în limbaj cu sensuri foarte diferite.

★

În cadrul acestor concluzii de ordin teoretic, ne vom permite să dăm și unele sugestii de ordin practic.

Tematica aleasă de revista noastră pe marginea terminologiei sportive va da rezultate și mai substanțiale dacă se vor

continua dezbaterile în jurul noţiunilor sportive fundamentale.

Această acţiune poate fi dusă prin :

— sesiuni de comunicări ştiinţifice unde să se dezbată noţiunile fundamentale ale educaţiei fizice ;

— formarea unui colectiv de specialişti care să lucreze, pe baza unei planificări riguroase, la alcătuirea celor mai importante monografii ca : monografia gimnasticii, jocului, sportului, dansului, turismului etc. ;

— înfiinţarea unei rubrici permanente în cadrul revistei „Cultură Fizică" pentru a se face loc discuţiilor cu privire la terminologia sportivă ;

— înlocuirea denumirii de „Cultură Fizică şi Sport" pe care unele instituţii şi chiar C.C.F.S. le mai poartă, prin denumirea de „cultură fizică" ;

— încurajarea lucrărilor de lexicologie sportivă, necesare atît tehnicienilor cît şi maselor iubitoare de sport.

★

Succesele pe care mişcarea sportivă romînească le-a înregistrat la Melbourne, cu ocazia celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice, trebuie să constituie cel mai bun stimulent pentru obţinerea de succese şi pe plan teoretic sportiv.

În această lumină, activitatea sportivă romînească îşi va găsi izvoare nesecate de propăşire şi apreciere în toată lumea.

BIBLIOGRAFIE

E.F. — educaţie fizică ; C.F. = cultură fizică

A. LUCRĂRI DE ORIENTARE GENERALĂ

1. ALEXANDROV V. A. : **M. V. Frunze** despre pregătirea fizică a ostaşului.

2. BANU G. Dr. : Educaţia Fizică în serviciul poporului romîn. — Rev. de igienă socială, anul VIII, nr. 1.

3. BAQUET MAURICE : Valeur éducative du sport. — Science et vie (Les Sports) Nr. Hors Série.

4. BELIZARIE FELICIA PAP : Încercări de educaţie fizică în universitate. Extras din Analele E. F. nr. 4 1941.

5. BOIGEY MAURICE : Manuel scientifique d'éducation physique Masson et C-ie, 1932.

6. KAIROV I. A. : Pedagogia. Editura de Stat 1949.

7. CIKOBOVA ARN. : Despre cîteva probleme ale lingvisticii sovietice. Contemporanul nr. 189.

8. KREACIKO I. A. : Cultura fizică — 1950.

9. GERMANI D. : Sportul şi educaţia civică. Analele E.F. nr. 4/1941.

10. GHIBU E. : Pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul de toate gradele. Revista C.F.S. Anul IX nr. 9/1956.

11. JEUDON ROBERT : Educaţia fizică şi ştiinţa muncii. Rev. E.F. nr. 3 1933.

12. IONESCU ADRIAN Dr. : Efectele terapeutice ale educaţiei fizice. Rev. E. F. nr. 11—12 din 1932.

13. KASIANOV V. M. : Particularităţile de vîrstă ale organismului şi educaţia fizică. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 3/1956.

14. KIRIŢESCU CONSTANTIN : Între laborator şi stadion. Impr. „Curentul" Bucureşti.

15. KIRIŢESCU CONSTANTIN : Palestrica. Casa şcoalelor nr. 934.

16. KOPP Dr. : Igiena socială prin educaţie fizică. Rev. E.F. nr. 3/1933.

17. LĂZĂREANU BARBU : Un document genial al marxismului creator. Contemporanul nr. 195.

18. LEDENT RENÉ Dr. : Educaţia fizică şi profilaxia tuberculozei la şcolari. Rev. E.F. nr. 5/1932.

19. KARL MARX : Limbă şi gîndire. Cum vorbim — anul II nr. 4.

20. MARCHAL Col. : Comment on refait une race. Edit. Jules Tallandier, Paris.

21. MIHĂILĂ IACOB : Educaţia tineretului. Extras din Analele E.F. nr. 1—2/1942.

22. NICOLESCU C. F. : Importanţa presei sportive în propaganda ideii educaţiei fizice. Rev. E.F. nr. 11—12 din 1934.

23. NICU A. : Structura şi modul de alcătuire a unei cercetări ştiinţifice. Rev. C.F.S. Anul IX, nr. 10/1956.

24. *** : Cultura fizică în Uniunea Sovietică (după I. A. Kreaciko) Rev. Sport nr. 2/1949.

25. *** : Principiile de pedagogie şi educaţie fizică ale lui Leshaft. Rev. Sport nr. 2/1949.

26. A.N.E.F. : Memoriu privitor la organizarea și rolul social al educației fizice în Romînia — 1941.
27. PETRE-LAZĂR C. : Îndrumare în pedagogia militară. Tip. „Rev. Geniului" București, 1944.
28. SHARONE I. St. : Gnoti se auton (Cunoaște-te pe tine însuți). Rev. E.F. nr. 11—12/1932.
29. STARIKOV V. A. : Despre educația fizică a școlarilor.
30. STANCIU STOIAN : Educația fizică. Probleme de ieri și de azi ale pedagogiei romînești.
31. TEODORESCU GH. : A treia sesiune de comunicări științifice a Institutului de Cultură Fizică. Rev. C.F.S. nr. 5/1956.
32. TEODORESCU LEON : Marxism-leninismul bază a concepției despre educația fizică. Rev. Sport nr. 3—4 și 5/1949.
33. ULMEANU COVACI FL. și PAvel I. : Educația fizică la individul normal și patologic (conferințe) edit. O.N.E.F. 1933.
34. UȘINSKI K. D. : Despre educația fizică.
35. EDITURA CULTURĂ FIZICĂ și SPORT : Lenin și cultura fizică — 1950.
36. C.C.F.S. : Regulamentul Complexului sportiv „Gata pentru muncă și apărarea R.P.R." 1956.
37. EDITURA ACADEMIEI R. P. R. : Gramatica Limbii Romîne vol. I. 1954.
38. EDIT. P.M.R. : Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului.

B. LUCRĂRI DE INFORMAȚII SPECIALE

39. ALEXIU LEONIDA Dr. : Considerațiuni fiziologice generale asupra educației fizice. Rev. E.F. nr. 5/1933.
40. BĂDULESCU V. I. : Rostul educației fizice și condițiile ei de propășire la noi.
41. BĂDULESCU V. I. : Educația fizică, o problemă națională (conferință).
42. BĂDULESCU V. I. : Considerațiuni asupra educației tineretului în vederea războiului.
43. BAQUET MAURICE : Les étapes de l'éducation spórtive I.N.S. nr. 36—37 /1955.
44. CALAVREZZO CONSTANTIN : Exercițiile fizice în lumina psihologiei moderne. Extras din Analele E. F. anul XII, nr. 1—4 1943.
45. CERNIKOV K. A. : Despre însemnătatea exercițiilor fizice și a sportului în educația caracterului. 1956.
46. CHRYSSAFIS E. : Aristotel despre educația fizică. Rev. E. F. nr. 6 din 1930.
47. KREACIKO I. A. : Știința și sportul. Rev. Sport nr. 5/1949.
48. KREACIKO I. A. : Cultura fizică și profilaxia. Analele Romîno-Sovietice nr. 1/1955.
49. DAUVEN JEAN : Le sport.
50. DIMĂNCESCU I. D. : Educația fizică în armata romînă. Tip. Universul 1935.
51. FROLOV I. P. : I. P. Pavlov și teoria educației fizice sovietice. Rev. Sport nr. 11—12/1949.
52. GUREVICI L. I. : M. Gorki despre educația fizică. Rev. Sport nr. 7 anul III.
53. HARABURA G. D. : M. I. Kalinin despre educația fizică. Rev. C.F.S. nr. 1 anul IV.
54. HAȚIEGANU IULIU Dr. : Educația fizică în universitate. Tip. Ion C. Văcărescu 1934.
55. HÉBERT GEORGE : Le Sport contre l'éducation physique.
56. IONESCU ADRIAN Dr. : Aspectele în domeniul educației fizice.
57. IONESCU ADRIAN Dr. : Valoarea socială a exercițiilor fizice. Rev. E.F. nr. 1 1933.
58. IONESCU ADRIAN Dr. : Sportul și artele. Rev. Educația Fizică nr. 3 din 1934.
59. IONESCU ADRIAN Dr. : Rolul plastic al exercițiilor fizice Rev. E. F. nr. 7 1932.
60. IONESCU ADRIAN Dr. : Efectele exercițiului fizic. Adevărul, 1933.
61. Mc. KENZIE R. T. : Rolul și însemnătatea educației fizice și a sportului în școlile superioare și universitate.
62. KIRIȚESCU CONSTANTIN : Iluzia sportivă. Rev. E. F. nr. 5/1930.
63. KIRIȚESCU CONSTANTIN : Controverse și clarificări istorice și actuale asupra educației fizice. Cartea Romînească 1938.
64. KIRIȚESCU CONST. : Sport și cultură. Rev. E. F. nr. 4—5/1932.
65. KIRIȚESCU CONSTANTIN : Concepția biologică a educației fizice, 1932.

66. KIRIŢESCU CONSTANTIN : Creatori şi sisteme de educaţie fizică. Extras din Anuarul Ateneului romîn 1938.
67. KIRIŢESCU CONSTANTIN : L'éducation physique, science et discipline universitaire. Extrait des comptes rendus de séances de l'Académie des sciences de Roumanie. Tome III, nr. 1 1939.
68. KIRIŢESCU CONST. : HERBART şi educaţia fizică (cu prilejul centenarului marelui pedagog) Analele E. F. nr. 2 1941.
69. LATIŞ A. : Educaţia fizică. Principii, metode. Rezultate cu aplicaţii la educaţia tineretului romîn. Dacia Traiană, Cernăuţi, 1943.
70. LEDENT RENÉ Dr. : Éducation physique rationnelle Liège 1917.
71. LEDENT RENÉ Dr. et LUCIEN WELLENS : Pedagogie de l'éducation physique. Liège 1929.
72. MERKLEN LOUIS Dr. : Practica actuală a sportului. Rev. E. F. nr. 7 1932.
73. MESSERLI Pr. Dr. : Rezultatele imediate şi îndepărtate ale practicii exerciţiilor fizice. Rev. E. F. nr. 7/1932.
74. MIHĂILESCU C. : Gimnastică, sport şi educaţie fizică. Analele educaţiei fizice, anul IX nr. 2/1940.
75. MIHĂILĂ IACOB : Educaţia fizică modernă în Romînia. Rev. „Căminul Cultural 1946".
76. MIHĂILĂ IACOB : Problema educaţiei fizice în universitate. Publicaţiile A.N.E.F. seria A, nr. 1.
77. MIHĂILĂ IACOB : Cum trebuie înţeleasă educaţia fizică. Rev. Sport, anul II, nr. 6. 1949.
78. MIHĂILĂ IACOB : Istoria şi teoria educaţiei fizice. Curs predat anul III I. E. F. Note personale, 1948.
79. MIHĂILĂ IACOB : Organizarea şi metodica educaţiei fizice. Curs predat anul IV, I. E. F. Note personale, 1949.
80. MINEA Dr. : Educaţia fizică şi dezvoltarea inteligenţii. Rev. E. F. ian.-febr.-mart. 1931.
81. MITRA GH. : Cultura fizică. Noţiune, conţinut, scop, principii. Rev. Sport anul II, nr. 9.
82. MITRA GH. : Educaţia fizică, mijloace şi metode. Rev. Sport nr. 11—12, 1949.
83. MOŞKOV N. : Despre terminologia culturii fizice medicale. Rev. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 6/1954.
84. NICOLESCU F. C. : Educaţia fizică în universitate.
85. NICOLESCU F. C. : Educaţia fizică ca factor al educaţiei intelectuale şi morale. Tip. I. C. Văcărescu, 1934.
86. OLINESCU R. Dr. : Informaţiuni asupra învăţămîntului educaţiei fizice în Germania. Extras din Analele E. F. anul VI, nr. 4/1937.
87. O.N.E.F. : L'éducation physique en Roumanie. Cultura Naţională, Bucureşti 1928.
88. O.N.E.F. : Expoziţia demonstrativă a educaţiei fizice (Secţia ştiinţifică) O.N.E.F. 1934.
89. PAGÉS C. C. : Culture physique. Ma méthode. Paris 1932.
90. PEKLER H. I. : Învăţătura lui IBN SINA (AVICENNA) despre exerciţiile fizice. Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 2 1956.
91. PETRE-LAZĂR C. : Sport — Revista E. F. Anul IX, 1—3.
92. PETRE-LAZĂR C. : Educaţia fizică în armată. Extras din revista Infanteria nr. 5/1939.
93. PETRE-LAZĂR C. : Educaţia fizică şcolară, publicaţiile A.N.E.F., seria A, nr. 4.
94. PIERRE DE COUBERTIN : Leçons de pedagogie sportive, Lausanne 1921.
95. RICHARD G. A. Dr. : L'éducation physique et ses méthodes. Science et vie (Les Sports) Numéro Hors — série.
96. ROŞALĂ VIRGIL : Probleme de educaţie fizică Bucureşti, 1932.
97. SOKOLOV M. S. : Pentru o largă discuţie despre problemele de educaţie fizică. Teoria şi Practica Culturii Fizice.
98. ŞICLOVAN I. : Teorie şi metodică, Curs anul III I. C. F.
99. ŞICLOVAN I. : Bazele generale ale instruirii şi educaţiei în procesul de pregătire al sportivilor. Curs I. C. F.
100. ŞICLOVAN I. (Elena Firea, Chertes Efrem etc.) : Teoria şi metodica educaţiei fizice în învăţămîntul de toate gradele. Curs I. C. F.
101. TUDOSE CONSTANTIN : Problema lexiconului sportiv. Baze teoretice şi practice (lucrare prezentată la examenul de Stat I. C. F. 1950).
102. TUDOSE CONSTANTIN : Problema terminologiei sportive. Rev. C. F. S. anul VII, nr. 12/1954.
103. TUDOSE CONSTANTIN : Termenii sportivi în „Dicţionarul limbii ro-

mîne literare contemporane". Rev. C. F. S. anul IX, nr. 1/1956.
104. ȚICU SIMION : Cultura fizică și sportul în slujba luptei pentru pace. Rev. C. F. S. nr. 3, 1950.
105. ULMEANU COVACI Fl. Dr. : Omul antrenat. Rev. E. F., nr. 5—6, 1930.
106. VAIDA ION : Să ne pregătim cu seriozitate și răspundere în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne. Rev. C. F. S. nr. 5/1956.

C. DICȚIONARE, ENCICLOPEDII ETC.

107. ACADEMIA ROMÎNĂ : Dicționarul limbii romîne. Tom. I, P. I. A—B Buc. 1913.
108. ACADEMIA ROMÎNĂ : Dicționarul Academiei romîne. Tom. II, Fascic. I J—Lăcustă.
109. ACADEMIA R.P.R. : Dicționarul limbii R.P.R. Tom. II, P. II — fascic. 3. 1948.
110. ACADEMIA R. P. R. : Dicționarul limbii romîne literare contemporane. Vol. I A—C, vol. II D—L, 1955.
111. ȘEINEANU LAZĂR : Dicționar universal al limbii romîne. Instit. de edit. „Samitca" Craiova, 1914.
112. NĂDEJDE I. : Dicționar latin-romîn. Edit. Contemporană.
113. ROZENTHAL M., IUDIN P. : Mic dicționar filozofic. Edit. de Stat pentru literatură politică, 1954.
114. CANDREA I. A. și ADAMESCU GH. : Dicționar enciclopedic ilustrat. Edit. Cartea Romînească, 1931.
115. LALANDE ANDRÉ : Vocabulaire technique et critique de la phylosophie. Libr. Felis Alcan Paris, 1926.
116. EDITURA MINERVA : Enciclopedia romînă. Tipărit în Cluj, 1929.
117. DICTIONNAIRE GENERAL de la langue francaise. (Hatzfeld — Darmsteter).
118. DIACONOVICI C. : Enciclopedia romînă. Tom. I, A—Copenhaga.
119. DUDEN FRANÇOIS : Dictionnaire illustré.
120. GRAND DICTIONNAIRE UNIVERSEL du XIX-éme siécle.
121. LAROUSSE du XIX-éme siécle.
122. LAROUSSE du XX-éme siécle.
123. ENCICLOPEDIE DES SPORTS.
124. LES SPORTS MODERNS ILLUSTRÉS.
125. BEKMANN OTTO : Sport-lexicon. Leipzig—Wien, 1933.
126. KEISER : Sport - lexicon, 1955.
127. SPORTSZÓTÁR (Dictionnaire sportif) Akademiai Kiado Budapest, 1952.
128. DER GROSSE BROCKHAUS : vol. XI, L—MAH ; vol. 18 CPI—TOT Leipzig. (Enciclopedia germană) 1932.
129. ENCICLOPEDIA BRITANICĂ : (vol. 17 P to PLAN).

Probleme ale activității de educație fizică în învățământul superior

OCTAVIA N BĂNĂȚAN
Lector la I.M.F. București

Începutul anului universitar 1957—1958 pune catedrelor de educație fizică din învățământul superior, pe lîngă sarcinile normale ale unui început de activitate, probleme ce depășesc preocupările obișnuite ale unui început de an de învățămînt.

Noua orientare a activității de educație fizică din învățământul superior, imprimată de ordinul nr. 1 din 1956 al Ministrului Învățămîntului și de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. din iunie 1957 asupra îmbunătățirii învățămîntului superior, echivalează cu o schimbare radicală a caracterului activității. În locul unui obiect obligatoriu, care punea accentul pe pregătirea fizică generală și în care preocuparea pentru activitatea sportivă apărea pe plan secundar, educația fizică a devenit facultativă și se desfășoară pe ramuri de sport. Noua formă de organizare are marele avantaj că ea corespunde total cu dorința atît de des manifestată de studenți de a face: atletism, gimnastică, volei, baschet, fotbal etc. dorința care a dus la constituirea și dezvoltarea secțiilor pe ramuri de sport și la înviorarea activității sportive din cadrul institutelor de învățămînt superior.

Puținul timp scurs de la data organizării activității de educație fizică pe ramuri de sport nu a fost suficient pentru a se preciza în amănunțime felul în care urmează să se desfășoare activitatea, dar a putut contura în mare punctele de plecare pentru o rodnică activitate în viitor.

Dintre multiplele probleme care se pun în etapa actuală ne vom limita să ridicăm numai două: întărirea activității secțiilor prin încadrări corespunzătoare și sistemul competițional.

După desființarea caracterului obligatoriu al educației fizice la anii I și II, activitatea catedrelor a continuat cu studenții angrenați în cadrul secțiilor cursurilor facultative.

În anul 1957, numărul celor care au continuat activitatea sub această nouă formă de organizare a fost cu totul insuficient.

Astfel, în centrul universitar București, care totalizează peste jumătate din studențimea țării, mai puțin de 10% dintre studenți au fost cuprinși în activitatea diferitelor secții. Pe ramuri de sport, cel mai mare procentaj este realizat, în ordine, de următoarele sporturi: baschet 2,51%, volei 1,76%, tenis de masă 1,10%, gimnastică 1,08%, fotbal 0,70%, atletism 0,63%.

În alte centre universitare ca: Galați, Iași, Craiova situația este și mai necorespunzătoare.

Lasă foarte mult de dorit activitatea la atletism, care în orașul București — în noua formă — s-a desfășurat în mod organizat cu mai puțin de 1% din numărul studenților.

Aceasta dovedește că activitatea sportivă de masă a scăzut considerabil odată cu desființarea obligativității educației fizice pentru anii I și II. Grupele de pregătire fizică generală care trebuiau să cuprindă în continuare studenții cu o slabă pregătire fizică, s-au autodesființat una cîte una, prin neprezentarea acestora.

Activitatea secțiilor, insuficient susținută de catedre în timpul cursului obligatoriu, nu a fost suficient stimulată nici după introducerea activității pe secții. Însăși forma și conținutul cursului obligatoriu au fost menținute la unele institute mult timp după apariția ordinului nr. 1 al Ministrului Învățămîntului, datorită spiritului conservator al catedrelor. Această stare de lucruri nu poate fi menținută și pe viitor. Pentru schimbarea ei este ne-

cesar un efort comun din partea organizațiilor U.T.M., din partea asociațiilor studențești și a catedrelor de educație fizică pentru a mări necontenit numărul studenților cuprinși în activitatea sportivă angrenîndu-i în munca secțiilor printr-o temeinică organizare în facultăți și institute.

Dacă pînă la organizarea activității pe ramuri de sport cadrele cu un profil larg puteau face față în bune condiții activității de educație fizică din institute la cursul de bază, de acum înainte acestea trebuie să răspundă unor sarcini diferite. În cadrul activității secțiilor accentul se pune pe specializare, iar pretențiile unor studenți cu un nivel tehnic ridicat nu mai pot fi satisfăcute cu un nivel mediu de pregătire în toate ramurile sportive. Astfel, unele cadre corespunzătoare pentru forma veche a activității nu mai pot face față noilor cerințe în bune condiții.

Această problemă devine din ce în ce mai acută deoarece atragerea studenților spre activitatea din cadrul secțiilor este legată direct de calitatea lecțiilor predate, de cunoștințele teoretice și pregătirea tehnică a asistenților conducători ai secțiilor.

În cazul în care activitatea secției se desfășoară la un nivel scăzut, studenții părăsesc activitatea sportivă din institut și caută să se antreneze în cadrul altor colective, încadrate cu antrenori cu autoritate recunoscută.

Problema încadrării secțiilor cu asistenți specializați pe ramuri de sport mai are și alte inconveniente, deoarece la unele ramuri de sport cadrele specializate sînt insuficiente. Numai unele secții pot fi încadrate cu cadre de asistenți care au specializare ; la fotbal și handbal, în întreaga țară, sînt doar cîte 2—3 asistenți cu specializare.

Alte cadre care au specializare într-o ramură de sport nu pot fi folosite în cadrul specializării pe care o au din lipsă de condiții. Astfel este situația în unele cazuri la cei cu specializare schi, înot, canotaj.

Este clar că în asemenea condiții activitatea nu se poate desfășura la nivelul cerut și perspectivele de îmbunătățire a rezultatelor sînt reduse.

Ministerul Învățămîntului și Culturii a organizat cursuri de perfecționare la unele discipline ca : volei, baschet etc.

Situația va putea fi parțial îmbunătățită la aceste secții deși nu toate cadrele au înțeles necesitatea ridicării calificării prin participarea la cursurile organizate. Unele cadre care nu au la bază nici o specializare nu au urmat cursurile, iar altele nu mai au posibilitatea de a se perfecționa pînă la nivelul cerințelor actuale.

La cele de mai sus se adaugă și un raport necorespunzător pe specializări și sexe între cadrele existente și cele necesare chiar în cadrul catedrelor din unele institute. Sînt catedre la care pentru o disciplină sportivă sînt 4—5 cadre, în timp ce pentru alte specializări nu există nici un cadru, sau catedre în care la un număr redus de studente sînt 5—7 asistente, în timp ce la un număr mult mai mare de studenți, asistenții sînt insuficienți.

În situația aceasta catedra de la Universitatea C. I. Parhon și V. Babeș sînt obligate să încadreze secțiile de volei și baschet băieți cu cîte o asistentă, iar Institutul Medico-Farmaceutic București la secția de fotbal cu cca. 90 studenți nu are posibilitate de a încadra un cadru cu specializare la fotbal în timp ce la un efectiv aproximativ egal de studente care fac sport sînt cinci asistente.

Pentru remedierea acestei situații este necesar să se ia măsuri de înlocuire neîntîrziată a unor cadre care pot fi folositoare pentru învățămîntul mediu sau elementar, dar care în învățămîntul superior nu pot da randamentul necesar.

Se impune în primul rînd un schimb de cadre între institute pe baza specializărilor existente, eventual chiar un schimb de posturi între cadrele din învățămîntul de cultură generală și cele din învățămîntul superior, precum și scoaterea în concurs a posturilor cu încadrare necorespunzătoare.

Cadrele care vor funcționa în învățămîntul superior vor trebui să-și ridice calificarea necontenit. Fără a considera superioară calificarea de antrenor și fără a-i da caracterul de obligativitate, asistenții vor trebui ca pe lîngă o pregătire specializată la cel mai înalt nivel să obțină nu numai titlul de antrenor la sportul pe care îl predau, ci și cea mai înaltă categorie de clasificare de antrenor, pentru a fi la nivelul cerințelor sportivilor pe care îi pregătesc. Catedrele trebuie să asigure cadrele care să poată conduce atît sportivii individual cît și echipele de cea mai înaltă categorie la toate ramurile de sport.

Fără o măsură hotărîtă din partea organelor în drept actuala situație nu se va

schimba iar activitatea sportivă studenţească va stagna.

★

Sistemul competiţional existent în prezent este pe de o parte insuficient iar pe de alta necorespunzător.

Regulamentul campionatelor universitare pe anul 1957 prevedea printre altele o clauză prin care o categorie de studenţi nu aveau dreptul să participe la campionate, în timp ce unii absolvenţi ai institutelor se bucurau încă de calitatea de student. Astfel studenţii care erau înscrişi în cadrul altor asociaţii nu puteau concura în campionatele universitare pentru institutul pe care îl urmau, în timp ce absolvenţii încadraţi în producţie, chiar şi în altă localitate, aveau dreptul de a reprezenta în cadrul întrecerilor institutul pe care l-au absolvit. La atletism, de pildă, la proba de triplu-salt, absolventul Stoian S., încadrat în producţie la Sighişoara, concurează pentru Institutul de Cultură Fizică în timp ce juniorul Stein Mircea student în anul I la Facultatea de Stomatologie din Bucureşti nu poate concura pentru institutul său, fiind legitimat la asociaţia Dinamo.

În felul acesta, campionatul studenţesc în loc să fie un prilej de a atrage studenţii spre activitatea sportivă din institut, îi izolează complet, obligîndu-i a se încadra total în activitatea sportivă dinafara institutului, nivelul tehnic al activităţii sportive studenţeşti scade, iar studenţii cu o pregătire mai slabă sînt lipsiţi de experienţa şi ajutorul pe care l-ar putea primi de la colegii lor cu un nivel de pregătire sportivă mai ridicat.

Desfăşurarea activităţii competiţionale a fost limitată în majoritatea institutelor la concursurile prevăzute în cadrul calendarului campionatelor studenţeşti, considerîndu-se că în acest fel s-a rezolvat problema participării secţiilor în competiţii. În prea puţine cazuri responsabilii de secţii au înţeles necesitatea înscrierii şi participării cu echipele în cadrul altor competiţii.

Dacă pentru jocurile sportive organizarea şi participarea la competiţii este mai uşoară şi se realizează într-o oarecare măsură, la sporturile individuale, în afara etapelor din cadrul campionatelor universitare, majoritatea echipelor studenţeşti nu au mai participat şi la alte competiţii. Interesul pentru o activitate de acest fel în care un student se pregăteşte un an întreg pentru a participa la un singur concurs este inexistent.

Dacă am analiza activitatea competiţională a secţiilor de gimnastică studenţeşti am putea vedea că în afara campionatului universitar ele nu au mai concurat — decît în cazuri cu totul excepţionale — şi la alte competiţii. Situaţia nu este cu nimic mai bună la atletism sau tir. Nu credem că am exagera cu nimic dacă am afirma că din cele 13 institute din Bucureşti faza pe institut la gimnastică, cu participarea echipelor din facultăţi s-a desfăşurat numai la Universitatea C. I. Parhon.

Tot astfel s-a ajuns la situaţia, că la atletism nici nu se poate vorbi de echipe reprezentative pe institut, deoarece la faza pe localitate în toate centrele universitare, cu două excepţii, Institutul de Cultură Fizică şi Institutul Medico-Farmaceutic — Bucureşti, participarea a fost *„numai individuală"*.

La jocurile sportive problema este mult mai uşor de rezolvat şi deci situaţia este mai bună; numărul de competiţii chiar în cadrul campionatelor universitare a fost mai mare şi întîlnirile amicale au putut fi organizate cu mai multă uşurinţă pe toată perioada anului.

Cu toate acestea, participarea echipelor de jocuri sportive în cadrul competiţiilor Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport este insuficientă în special în centrul Bucureşti. Dacă la unele sporturi, cum este fotbalul şi handbalul, perioada competiţională corespunde cu vacanţa sau sesiunea de examene, la celelalte participarea echipelor studenţeşti, deşi grea, este totuşi posibilă. Asistenţii care conduc secţiile nu au înţeles întotdeauna necesitatea participării cu echipele reprezentative în campionatele locale, iar catedrele nu au pretins acest lucru cu suficientă convingere.

Activînd în virtutea inerţiei căpătate din timpul cînd educaţia fizică era obligatorie pentru anii I şi II şi activitatea secţiilor privită ca o sarcină secundară, catedrele nu au acordat importanţa necesară activităţii competiţionale. Nici chiar competiţiile din cadrul campionatelor universitare nu s-au bucurat pretutindeni de atenţia necesară din partea catedrelor, pe considerentul că ele erau organizate de Asociaţia studenţilor şi nu de Ministerul Învăţămîntului şi Culturii.

Din această cauză fazele de masă au fost aproape inexistente. Institutele nu au

reușit să-și formeze echipe reprezentative pe facultăți și pe ani, iar organizarea unor campionate interne din inițiativă proprie este o raritate.

Pentru a realiza mărirea numărului studenților angrenați în activitatea sportivă și a ridica nivelul tehnic al echipelor formate în cadrul secțiilor, catedrele vor putea să-și îmbunătățească activitatea prin intensificarea activității competiționale.

Considerăm că nu exagerăm dacă pretindem ca majoritatea institutelor să participe în cadrul campionatelor Uniunii de Cultură Fizică și Sport, cu echipe, la toate sporturile la care există secții încadrate cu asistenți. Activitatea sportivă ruptă de competiție este lipsită de finalitate, de stimulent, și fără perspective de progres. Este bine ca în centrele universitare comisiile locale pe ramuri de sport să creeze condiții de participare la competițiile Uniunii de Cultură Fizică și Sport cu posibilități de calificare speciale pentru echipele studențești. Spre exemplu, echipele clasate pe primele două locuri în cadrul campionatului studențesc de fotbal al centrului București pot fi promovate direct în campionatul orășenesc printr-o pevedere a comisiei de specialitate. La sporturile la care perioadele competiționale corespund cu sesiunile de examene sau vacanțele, cum este fotbalul, echipele studențești pot fi grupate în serii speciale cu alte perioade de desfășurare a competițiilor printr-o înțelegere mai largă din partea comisiilor locale

Înseși catedrele vor trebui să-și creeze un sistem de competiții studențești care să le asigure o activitate susținută în cadrul secțiilor.

Ele vor trebui să-și organizeze în primul rînd campionatele interne care cu timpul vor duce la formarea și întărirea echipelor pe ani, pe facultăți și institut și să inițieze organizarea unor competiții pe plan local cu caracter tradițional. Iată un exemplu. În centrul București Institutul Agronomic ar putea organiza în fiecare toamnă un concurs de atletism, Universitatea C. I. Parhon la gimnastică, I.M.F. la volei etc. Pentru stimularea participării se poate cere sprijinul unor întreprinderi sau instituții care să le patroneze și să acorde premii speciale cîștigătorilor.

Ministerul Învățămîntului și Culturii și Uniunea asociațiilor studențești vor trebui de asemenea să stabilească un sistem competițional studențesc special, în care unele sporturi să fie introduse cu caracter de permanență iar altele prin rotație. Considerăm că din categoria celor permanente nu ar trebui să lipsească atletismul, gimnastica, baschetul și voleiul. Celelalte pot fi introduse prin rotație pe o durată de 1—2 ani, în funcție de interesele activității sportive studențești.

La aceste campionate trebuie să primească dreptul de participare toți studenții și numai studenții, așa cum la campionatele școlare nu se pune problema excluderii unor elevi sau a admiterii unor alți sportivi care nu sînt elevi.

În afara campionatelor propriu-zise nu vor trebui să lipsească din sistemul competițional studențesc nici concursurile cu caracter republican la sporturile individuale.

Acestea se pot desfășura direct cu finală prin invitații pe baza baremurilor standard realizate în cadrul unor concursuri speciale pe localitate.

★

Îmbunătățirea activității sportive în învățămîntul superior depinde în mare măsură și de baza materială, de sprijinul primit din partea organelor superioare și de o serie de alte condiții, dar articolul de față s-a limitat la prezentarea problemelor care sînt de primă urgență și posibile de rezolvat într-un timp relativ scurt.

Ne-am limitat de asemenea numai la sarcinile care revin catedrelor fără a insista și asupra sprijinului pe care acestea trebuie să-l primească din partea organelor în drept, fără a considera că toate lipsurile semnalate sînt numai ale lor, cu convingerea că rolul hotărîtor în îmbunătățirea actualei situații rămîne tot în sarcina catedrelor de educație fizică, organul de specialitate cu pregătirea tehnică și competența necesară.

Bilanțul unei reuniuni atletice: a X-a ediție a Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R.

Conf. univ. EUGENIU L. BRAN

Așteptată cu un interes deosebit, cea de a X-a ediție a Campionatelor internaționale de atletism ale R. P. R. a prilejuit o satisfacție completă pentru toți iubitorii sportului atletic. Participarea unor atleți din 23 de țări, o serie întreagă de nume celebre — recordmani mondiali și europeni — au făcut ca și de data aceasta tribunele Stadionului Republicii să devină neîncăpătoare pentru mulțimea spectatorilor, a unor spectatori, pretențioși, cunoscători în adevăratul înțeles al cuvîntului. Și dacă oamenii din tribune nu au fost martorii unor rezultate valoroase la toate probele, ei au fost entuziasmați de lupta aprigă desfășurată în mod leal pe stadion. Și mai mult ca oricînd, competiția a avut nenumărate momente de mare intensitate, dusă pînă la dramatism.

Este greu a cuprinde într-un articol imaginea complexă a unei competiții de amploarea acestor campionate internaționale, cînd ochiul și atenția îți sînt furate cînd de o probă cînd de alta. Pe lîngă caracteristicile dominante ale probelor, vom încerca — acolo unde este necesar, dar și posibil — să arătăm și să analizăm sumar și unele elemente de tehnică sau de tactică.

Alergările

Probele de alergări au constituit — cu mici excepții — cele mai spectaculoase dispute : începînd cu 100 m plat și terminînd cu 10.000 m, ele au ținut sub tensiune spectatorii masați în tribune.

Cursa de 100 m plat a fost dominată de corecordmanul mondial Ira Murchison (S.U.A.). Cu un rezultat de 10,4 sec el a cîștigat finala, înaintea lui Georgopoulos, 10,5 (Grecia) și Thorbjornsson 10,6 (Islanda). Murchison este — probabil — cel mai mărunt dintre sprinterii vestiți, avînd ceva mai mult de 1,60 m înălțime. Are un start uluitor de rapid (3,6 sec pe primii 30 m în serii) în care amprentele pașilor pe sol se înșiruiesc fără abaterile laterale exagerate pe care le întîlnim la sprinterii noștri. Dotat cu o musculatură a picioarelor — îndeosebi a coapselor — foarte puternică și bine dezvoltată (gambele mai subțiri), marele alergător negru dispune de o forță acceleratoare puțin obișnuită. Interesant este faptul că în primii pași de la start picioarele nu se întind complet (excepție primul pas), extensia în articulația genunchiului apărînd evidentă abia după ce piciorul a părăsit solul. Aceeași observație am făcut-o văzînd kinogramele altor sprinteri de mare clasă. Este posibil ca priza activă a solului, în căutarea celei mai înalte frecvențe de pășire, să depășească în timp terminarea completă a impulsiei, fără ca prin acestea să scadă și eficacitatea forței. Problema rămîne deschisă. La reprezentanții noștri remarcăm timpul surprinzător (10,6 sec) realizat de Kadar în serii, urmat de un inexplicabil 11,0 în finală, precum și constanța lui Prisiceanu (10,7 sec în serii și în finală).

Alergarea de 200 m plat nu a prezentat nimic deosebit. Thorbjornsson (Islanda) a cîștigat ușor în 21,6 sec în urma unei sosiri clare.

La 400 m plat, spectatorii au aplaudat o victorie muncită a lui I. Wiesenmayer (R.P.R.) care cu 47,5 sec a stabilit un nou record romîn ; pe locul II, Nikolski (U.R.S.S.) și Efișin (U.R.S.S.). Și de această dată am remarcat prudența atletului romîn care pe primii 300 m a alergat mai rezervat, pentru ca apoi, pe ultima linie dreaptă, să cîștige metru cu metru și să obțină victoria chiar pe linia de sosire. Nu ne înșelăm

cînd spunem că aceasta a fost nu numai victoria dîrzeniei — aceasta este deja notoriu — dar și a chibzuinței și aprecierii exacte a posibilităților proprii ca și ale adversarilor.

Una dintre cele mai spectaculoase probe a fost cursa de 800 m plat, cîștigată de E. Depastas (Grecia) cu un nou record al stadionului : 1:50.3, la capătul unei lupte decise pe ultima linie dreaptă. Absența lui Moens (Belgia), recordmanul mondial al distanței, a scăzut din valoarea competiției, dar a făcut — în schimb — să crească interesul. Datorită unei greșeli grosolane a starterului — victima fiind L. Stanley (S.U.A.) care în momentul focului de pistol de la cel de al doilea start se afla întors cu spatele la 5—6 m înapoia liniei de plecare — cursa a avut, în parte, un aspect neobișnuit. Stanley, obișnuit probabil să conducă cursa, recuperează terenul pierdut pe prima sută de metri și conduce pînă la intrarea în ultima linie dreaptă, cînd efortul depus la recuperarea distanței îl sufocă și nu mai poate face față atacului altor concurenți.

Sosirea a fost clară pentru primele două locuri : Depastas (Grecia) 1:50.3 și Jakubovski (Polonia), 1:50.5 ; în schimb, pentru următoarele trei locuri (în ordine : Vamoș — R.P.R., Sarici — Iugoslavia și Stanley — S.U.A. — toți trei creditați cu 1 :50.8), ordinea sosirii a fost stabilită cu greutate chiar pe filmul înregistrat de stația de foto-finiș „Telesid". Vamoș a avut înaintea lui Sarici abia 1/100 sec. Conform unei precizări recente a regulamentului internațional de atletism, gîtul concurentului face parte din trunchi ; ori pe linia de sosire gîtul lui Vamoș depășea pieptul lui Sarici cu o „distanță" mai mare decît aceea pe care pieptul lui Sarici depășea pieptul reprezentantului nostru !

Pe o pistă grea, îmbibată cu apă în urma ploii torențiale căzută în ajun, s-a desfășurat proba de 1500 m plat. Soldată cu un timp slab, datorit nu numai condițiilor grele de alergare dar și tacticii adoptate, alergarea a adus o victorie romînească : Grecescu a cîștigat în 3:53.4. Pe locurile următoare s-au clasat Sokolov (U.R.S.S.) cu 3:53.4 și Constantinidis (Grecia) cu 3:53.5. Victoria lui Grecescu este expresia puterii de luptă și dîrzeniei împinsă la culme. Calităților morale și mai puțin pregătirii fizice se datorește victoria lui Grecescu. Pe linia de sosire, cînd se găsea la egalitate cu Sokolov, Grecescu s-a aruncat înainte, rostogolindu-se pe pistă. Rănirea la față, urmare a acestui gest decisiv, i-a dat în schimb satisfacția celei de a doua victorii în aceste campionate.

Cea mai spectaculoasă alergare a campionatelor, proba de 5000 m plat s-a desfășurat în prima zi. Favoritul probei, P. Bolotnikov (U.R.S.S.) s-a clasat pe locul II cu 14:15.6, în urma lui Grecescu, care cu 14:13.0 a stabilit un nou record romîn. Fără a scădea cu nimic din meritele lui Grecescu, putem spune că el a cîștigat datorită tacticii greșite a lui Bolotnikov (dar favorabile lui Grecescu) la care s-a adăugat finișul impetuos al reprezentantului nostru. Pe locul III, s-a clasat Önel, care cu un valoros 14:19.6 a stabilit un nou record turc.

Bolotnikov a condus pînă la 4700 m ducînd o trenă relativ lentă, apreciată probabil ca suficientă pentru a cîștiga cursa. Timpurile intermediare au fost : 1000 m — 2:44.8 ; 2000 m — 5:37.2, 3000 m — 8:34.0, 4000 m — 11:29.8.

Trena a convenit de minune pregătirii bune a lui Grecescu și a lui Önel, dovedindu-se pînă la urmă prea înceată pentru a scădea cu ceva puterea de luptă în finiș a lui Grecescu, care cîștigă în aplauzele delirante ale spectatorilor.

Proba de 10.000 m s-a desfășurat în timpul unei averse care a transformat pista într-un larg culoar plin cu apă. În aceste condiții, rezultatul obținut de cîștigător, P. Bolotnikov (U.R.S.S.), 29:40.2 constituie o performanță răsunătoare. De astădată, Bolotnikov a dus pe prima parte o trenă foarte tare, scăzută mult însă după ce pista se transformase într-un șanț plin cu apă. Timpurile intermediare sînt grăitoare în această privință : 1000 m — 2:41.0, 2000 m — 5:35.0, 3000 m — 8:31.0, 4000 m — 11:27.0, primii 5000 m — 14:28.0 și ultimii 5000 m — 15:12.2.

Avem impresia că în această cursă, cu toate condițiile grele, Bolotnikov a vrut să arate adevărata lui valoare și a izbutit cu adevărat. Timpurile realizate de T. Baba (Japonia) sosit pe locul II (30:32.6) și de compatriotul său T. Fuji (al treilea, cu 30:36.6) sînt remarcabile și ni-i arată ca urmași vrednici ai lui Murakose.

Menţionăm dubla victorie la maraton a reprezentanţilor R.D.G., L. Bekert şi B. Bartholome, ca şi locul III ocupat de romînul Nicu Niculae.

Probele de ştafetă, atît 4×100 m, cît şi 4×400 m au constituit părţile deficiente ale concursului. Desfăşurate aproape „în familie" ele nu s-au bucurat de o participare internaţională de înaltă valoare şi au trecut aproape neobservate. În atari condiţii — cînd nu se asigură participarea la o probă la nivelul competiţiei — sîntem înclinaţi să punem la îndoială necesitatea menţinerii ei în program.

În ştafeta 4×100 m, cîştigată de echipa R.P.R. I cu un timp modest (41.6) au mai participat doar echipa secundă a R.P.R. (sosită pe locul II), echipa de juniori R.P.R. (locul III), o echipă japoneză (locul IV, 43.0) şi echipa Albaniei (care a abandonat).

Plecarea în ştafeta 4×400 m a fost luată de 4 echipe, una reprezentînd U.R.S.S. şi celelalte trei fiind romîne. A cîştigat U.R.S.S. în 3:17.1.

Proba de 110 m garduri, văzută prin prisma rezultatelor obţinute în serii, promitea o finală cu performanţe înalte Într-adevăr, timpul cu care I. Mihailov (U.R.S.S.) a cîştigat prima serie (14.2) reprezintă un record al stadionului. În prima serie, am mai remarcat alergarea lui T. Ardeleanu (R.P.R.) care împiedicîndu-se la gardul al doilea a scăpat „printre degete" un nou record romîn. Timpul care i s-a acordat oficial (15.3) este în complet dezacord cu cel de pe fotografia de la finiş (care indică 14.9). Seria a II-a a dat naştere unei lupte aprige, sosirea foartă strînsă fiind lămurită numai cu ajutorul fotografiei. Finala, din ziua următoare, desfăşurată pe o pistă grea, nu a mai atins valoarea seriilor. Rezultatele obţinute : Mihailov (U.R.S.S.) 14.5 ; Tiu Lien Li (China) 14.8 ; Ignat Eugen (R.P.R.) 14.9 au fost influenţate de vîntul din spate care bătea cu peste 2 m/sec. Mihailov este un alergător înalt, cu o viteză satisfăcătoare şi o bună trecere a gardurilor.

La 400 m garduri, absenţa lui Savel a scăzut din interesul pentru cursă, care a fost cîştigată în mod detaşat de I. Lituev (U.R.S.S.) cu 51.6 sec, urmat de G. Cevîcealov (U.R.S.S.) cu 52.9 ; pe locul III, Gh. Stănel (R.P.R.) cu 53.8 sec.

Alergarea de 3000 m obstacole a fost cîştigată de S. Rîjscin (U.R.S.S.) cu un rezultat de mare valoare — 8:45.8. Rîjscin a fost urmat la mare distanţă de Papavasiliu (Grecia, 8:59.2) şi E. Leenaert (Belgia, 9:02.0, record belgian). Reprezentanţii noştri au deziluzionat.

Proba de 20 km marş pe şosea a însemnat o victorie romînească realizată de I. Păcuraru — 1 h 41:51.4 — urmat de S. Lefanczik (R.D.G., 1 h 42:27.2) şi I. Barbu (R.P.R., 1 h 43:08.6).

La startul probelor de sprint feminine a fost prezentă o alergătoare de mare clasă, olandeza H. Bloemhoff, care a cîştigat detaşat — deşi era bolnavă — atît 100 m, cît şi 200 m plat. Rezultatul realizat în serii (11.6 sec) la 100 m constituie un nou record al stadionului. Posedă un start excelent, iar alergarea pe parcurs prezintă — pe lîngă o vigoare bărbătească — multă uşurinţă. Remarcăm, tot la sprint, rezultatele atletei noastre I. Luţă, care cu 12.0 a stabilit un nou record la 100 m, iar cu 24.9 (obţinut în serii ca şi în finală) a egalat de două ori recordul pe 200 m. Surprinzător de bine s-a clasificat alergătoarea chineză Cian Jui Min (12.1, locul III la 100 m — 24.8, locul II la 200 m, ambele constituind recorduri chineze), precum şi suedezele Maartenson (12.0, locul II la 100 m) şi Olofsson (24.8, locul III la 200 m). Între cele două curse a fost totuşi o deosebire. Exceptînd pe atleta olandeză, pentru locurile următoare, la 200 m, s-a dat o luptă foarte strînsă, ordinea sosirii fiind stabilită pe baza fotografiei. La 100 m în schimb, sosirea a fost foarte clară ; cu o plecare mai bună, Luţă Ioana ar fi putut să se claseze pe locul II sau III.

Proba de 400 m a fost slab populată (5 concurente) şi s-a desfăşurat în mod calm, pe primele două locuri sosind sovieticele T. Avramova (55.3) şi A. Homutova (56.3), urmate de A. Sicoe (R.P.R.) cu 56.9. Ca rezultate, cursa se situează departe de finala impresionantă a ediţiei din 1955.

La 800 m, în schimb, rezultatele ne par mai bune. Avramova cîştigă după o luptă dîrză cu un timp excelent (2:08.8), fiind urmată de Bansagi (Ungaria) cu acelaşi timp. Pe locul III, a sosit în mod cu totul surprinzător Zegrean (R.P.R. — 2:11.1) întrecînd pe celelalte romînce care reprezentau şi speranţele noastre.

Seriile cursei de 80 m garduri, terminate cu rezultate excelente, prevedeau o finală interesantă, ceea ce s-a și adeverit. Beneficiind de un vînt din spate de 1,5 m/sec, deci în limitele regulamentului, alergătoarele au realizat timpuri care onorează orice mare competiție de atletism. Cu 11.1 sec, A. Șerban egalează recordul romîn, iar chinezoaicele Liu Yui Iu și Liu Tin devin corecordmane cu 11.2 sec. Menționăm de asemenea timpul bun realizat de Szabo-Jung Liana (11.3).

Și la fete cele două ștafete au fost deficitare, atît în ceea ce privește numărul echipelor, cît și valoarea rezultatelor. Ștafeta 4×100 m cîștigată de echipa romînă cu un timp mediocru (48.7 sec), urmată de echipa bulgară (48.9) nu a satisfăcut pe nimeni ; ștafeta 3×800 m credem că s-a desfășurat numai fiindcă a fost trecută în program. Între ștafetele 4×100 m disputate în ultimele ediții ale campionatelor și ediția actuală ar fi jenant să facem o comparație ; comparația este posibilă numai cu edițiile dinainte de 1951.

Săriturile

În general, probele de sărituri pot fi considerate — din punct de vedere al competiției — numai în parte satisfăcătoare.

Participarea cea mai valoroasă, ca și rezultatele obținute, situează săritura în înălțime pe primul loc. Campionul U.R.S.S. V. Sitkin a cîștigat cu o săritură de 2,08 m reușită din prima încercare, lăsînd în urmă pe E. Shelton (S.U.A.) cu 2,04, V. Marianovici (Iugoslavia), I. Knaller (R.P.R.) și P. Elbogen (Cehoslovacia), toți cu 2,00 m. S-a putut observa generalizarea rostogolirii ventrale (excepție Marianovici care sare cu o splendidă forfecare) însoțită de întrebuințarea pantofului cu talpa îngroșată (2—3 cm). Cîștigătorul este un atlet de o înălțime mijlocie (pentru un săritor în înălțime este chiar prea scund), dotat însă cu o detentă rar întîlnită, poate chiar unică. La un antrenament a fost văzut sărind, în trening și pantofi de tenis, 1,95 m în mod repetat, folosind un elan de trei pași. O perfecționare a tehnicii, posibilă din plin, îi va aduce rezultate cu totul excepționale. Și o remarcă importantă din punct de vedere tehnic : la toți concurenții clasați pe locuri de frunte s-a putut observa lucrul deosebit de energic al piciorului de atac, care este avîntat înspre ștachetă cu genunchiul întins.

Săritura în lungime, desfășurată sub rafalele biciuitoare ale vîntului și ale unei ploi torențiale, s-a făcut remarcată doar prin rezultatul obținut de Ter-Ovanesian (U.R.S.S.) care cu 7,56 m a cîștigat detașat înaintea lui Einarsson (Islanda — 7,20 m) și a lui Bilek (Cehoslovacia—7,14 m). Exceptînd pe cîștigător, care a sărit 7,56 m din a 5-a încercare, toți concurenții s-au clasat pe baza primei sau celei de a doua sărituri, deci la începutul ploii. În atari condiții, rezultatele nu pot fi de loc concludente.

Săritura cu prăjina a contrastat puternic cu cea din ediția precedentă. Cîștigătorul, J. Welbourne (S.U.A.) a realizat numai 4,30 m, performanță obținută în 1956 de patru concurenți clasați în urma lui Gutovski. Pe locul II, Denisenko (U.R.S.S. — 4,25 m), iar pe locul III M. Dumitrescu (R.P.R. — 4,20 m).

Pe cît de înviorătoare a fost surpriza provocată de M. Dumitrescu (nu i-a lipsit decît puțin să sară 4,25), pe atît de anostă ne-a apărut comportarea lui Z. Szabo (4,00 m) și M. Trandafilov (3,80 m) atît de inconstanți de la un concurs la altul.

La triplu salt, spectatorii au fost obișnuiți cu rezultate de înaltă valoare. Prezența lui Einarsson (Islanda) clasat pe locul II — cu o performanță de peste 16 m — la Jocurile Olimpice de la Melbourne, se părea că va „salva" competiția, dar așteptările nu au fost confirmate. Einarsson a cîștigat detașat cu 15,39 m, urmat de Sakurai (Japonia — 15,08), Shibata (Japonia) și St. Stoian (R.P.R.), ambii cu 14,95 m.

Săritura în lungime femei, s-a terminat cu victoria unei atlete sovietice. Cei 6,14 m realizați de N. Kazmina și 6,00 m realizați de olandeza Schöltmeyer, reprezintă rezultate de talie mondială. În urma acestora, celelalte săritoare se situează la o distanță apreciabilă, cu performanțe care nu ies de loc din comunul unui campionat național.

Lipsa Iolandei Balaș la săritura în înălțime nu a influențat atît de mult cît am fi fost înclinați să o credem asupra competiției. Într-adevăr, spectatorii au fost martorii unei performanțe rareori întîlnită : 1,75 m, record european egalat de către Taisia Cencik

(U.R.S.S.). Cu o tehnică aproape perfectă, o rostogolire ventrală cu avîntare puternică a piciorului de bătaie (este pentru prima dată cînd vedem o astfel de avîntare la femei). Cencik ne-a amintit, în mod surprinzător, tehnica fostului recordman mondial Ch. Dumas, de care se deosebeşte doar prin lucrul braţelor. Pe locul II, Cen Fun Jun (China — 1,68 m) a demonstrat o forfecare excelentă din toate punctele de vedere, în timp ce austriaca R. Knapp, folosind rostogolirea laterală a obţinut un valoros 1,64 m cu care a ocupat locul III.

Aruncările

În linii mari, aruncările au adus multe satisfacţii.

La aruncarea greutăţii, prezenţa lui O'Brien (S.U.A.) rezolva problema învingătorului, lupta rămînînd deschisă pentru celelalte locuri. Spectatorii — şi acest lucru a fost evident — doreau un nou record mondial. O'Brien a aruncat 18,55 m. Cu acest rezultat Stadionul Republicii a intrat în posesia celei de a doua performanţe atletice realizată vreodată în Europa, prima fiind aceea de anul trecut, cînd Gutovski a sărit cu prăjina 4,55 m. La aproape 2 m în urma lui O'Brien s-a clasat A. Raica (R.P.R. — 16,72 m), care l-a întrecut pe V. Loscilov (U.R.S.S. — 16,68 m). Alţi trei concurenţi au depăşit linia de 16 m.

Pe lîngă performanţă, O'Brien s-a remarcat prin seriozitatea şi înalta conştiinciozitate de care a dat dovadă. Deşi domina competiţia şi putea să cîştige cu mare uşurinţă, chiar dacă ar fi aruncat fără elan, nu şi-a permis — totuşi — să facă vreo încercare, aruncînd în trening. Concentrarea maximă, obţinerea condiţiilor celor mai bune la fiecare încercare, nedepăşirea voită a unei aruncări mai slabe (pentru a nu fi măsurată) au fost caracteristice pentru comportarea recordmanului mondial. A fost, de altfel, cel mai solicitat dintre toţi atleţii prezenţi la aceste campionate, căci pe lîngă laurii de recordman mondial, era cunoscut şi ca inovator în tehnica de aruncare a greutăţii. Pentru atleţi şi antrenori, prezenţa lui O'Brien a însemnat prilejul unei „examinări pe viu" a ceea ce se cunoştea numai din kinograme.

Aruncarea discului, cîştigată tot de O'Brien cu 51,40 m, nu a strălucit decît numai prin rezultatele strînse obţinute în lupta pentru locurile următoare (Milev, Bulgaria — 49,69 ; Manolescu, R.P.R. — 49,41, etc.). Ca valoare, proba a fost departe de aceea din 1956 şi 1955.

Aruncarea suliţei s-a desfăşurat pe ploaie care — împreună cu gazonul îmbibat cu apă — a scăzut mult valoarea rezultatelor posibile. Lungimea primei aruncări (efectuată înainte de începerea ploii) a determinat clasamentul final pentru toţi concurenţii. Situaţia a fost aceea ca şi cînd în loc de 3, respectiv 6 încercări, concurenţii ar fi avut dreptul la o singură încercare. În atari condiţii, nu înţelegem de ce organizatorii nu au admis repetarea hors-concurs (în ziua următoare) a acestei probe spectaculoase. Rezultatele obţinute (din prima încercare — repetăm) sînt destul de bune. În frunte s-a situat Kuznețov (U.R.S.S. — 75,94 m), urmat de Kopyto (Polonia — 73,61 m) şi A. Demeter (R.P.R. — 70,17 m).

Aruncarea ciocanului s-a încheiat cu un rezultat de mare valoare internaţională (65,91 m), realizat de Krivonosov (U.R.S.S.). Pe locurile următoare s-au clasat Răşcănescu (R.P.R. — 60,45 m) şi Racici (Iugoslavia — 59,98 m). Krivonosov a fost, de asemenea, uimitor şi prin constanţa aruncărilor (3 încercări peste 65 m), în timp ce Răşcănescu ne-a produs, nu pentru prima dată, emoţii din cauza repetatelor depăşiri.

Probele feminine de aruncare a greutăţii şi a discului ne-au demonstrat încă o dată strivitoarea superioritate a aruncătoarelor sovietice.

La greutate, Z. Doinikova (U.R.S.S.) cîştigă cu un rezultat excelent — 16,00 m — urmată la o distanţă apreciabilă de reprezentanta noastră A. Coman, care cu o aruncare de 14,54 m întrece pe I. Lüttge (R.D.G. — 14,34 m). De menţionat, că spre deosebire de cele întîmplate la bărbaţi, tehnica modernă a lui O'Brien — sau variantele acesteia — nu şi-a făcut încă un loc atît de stabil între aruncătoare pe cît ar fi de necesar.

Aruncarea discului a fost cîştigată în mod detaşat de N. Ponomariova (U.R.S.S.) cu 51,47 m, urmată de D. Müller (R.D.G. — 48,37 m) şi de V. Mihailova (Bulgaria — 46,36 m). Aruncă-

toarele romîne nu au satisfăcut de loc, dovedindu-se prea impresionabile pentru un concurs de mare amploare.

De la Maria Diți, spectatorii ar fi dorit un nou record ; astfel îi obișnuise evoluția din acest an a atletei noastre. Recordul nu a venit, dar cei 51,24 m cu care romînca a cîștigat în mod detașat proba și mai ales constanța ei în aruncările peste 50 m ne indică cert pe aruncătoarea de mare clasă internațională. Tehnica ei poate fi încă mult îmbunătățită ceea ce va duce la creșterea rezultatelor. Cea mai bună aruncare din punct de vedere tehnic, ultima aruncare, a fost cu totul lipsită de vlagă, de acea zvîcnire impresionantă a Mariei Diți. Și totuși, sulița s-a înfipt la 50,52 m. Este un semn care lasă să se întrevadă rezultate mult mai bune într-un viitor apropiat.

★

O analiză sinoptică a modului în care s-au prezentat atleții romîni la ediția jubilară a Campionatelor internaționale de atletism ne va prilejui constatări cu totul noi.

Remarcăm în primul rînd o serie întreagă de absențe — indisponibilități de ultim moment (Ilie Savel, Iolanda Balaș, Florica Otel și alții) — care dacă nu ar fi existat ar fi putut provoca restructurări fundamentale în clasamentele unor probe.

Și de astă dată s-a evidențiat slăbiciunea reprezentanților noștri la sprintul scurt (100, 200 m) ca și la fond, unde (cu excepția lui Grecescu) clasa alergătorilor noștri este încă departe de cea internațională. Aceeași situație la sărituri, exceptînd săritura în înălțime, precum și la aruncarea suliței, ciocanului și discului. Sulițașii noștri se mențin încă în jurul cifrei de 70 m, deși evoluția lor de anul trecut ne dădea mult mai multe speranțe de ridicare a performanțelor. La aruncarea ciocanului, după Răşcănescu urmează un mare gol, iar la aruncarea discului încă nu s-a atins granița celor 50 m, care a devenit, de altfel, o performanță obișnuită în concursuri. Regresul este evident la 400 m garduri și de-a dreptul îngrijorător la 3000 m obstacole ; o situație îmbunătățită (în linii generale) în raport cu anul trecut, întîlnim la 110 m garduri.

Reprezentativa feminină se prezintă mai omogenă și cu mai puține lipsuri. Tot la sprint, exceptînd pe Ioana Luță, întîlnim cele mai multe goluri. La 800 m, situația este mult mai bună și rezultatele par să indice un reviriment general. La 80 m garduri, la aruncarea greutății și la aruncarea suliței evoluția reprezentantelor noastre este favorabilă și constantă la un nivel de performanță demn de marile competiții. În schimb la săritura în înălțime (unde nu avem decît o singură săritoare, este drept de cea mai înaltă clasă) și la aruncarea discului trebuie dusă o adevărată luptă pentru remedierea stării nesatisfăcătoare.

Deși la această ediție reprezentanții țării noastre au realizat victorii de mare răsunet în compania unor atleți de mare valoare, ocupînd de asemenea locuri fruntașe, totuși sîntem încă destul de departe de a putea prezenta o echipă omogenă, de valoare apropiată și în același timp ridicată la toate probele sau la majoritatea lor. Echipa noastră „trăiește" încă și se face remarcată prin cîteva vîrfuri care țîșnesc din monotonia unui platou. Spre înălțarea în bloc a platoului pe de o parte și spre diferențierea lui pe de altă parte, trebuie dusă întreaga activitate de perspectivă în pregătirea atleților noștri fruntași.

Unde greșește G. Korobkov?*)

R. LIULKO
maestru emerit al sportului

Discuții pe marginea articolului „Ce este esențial în alergarea sprinterului?" de G. Korobkov

În articolul „Ce este esențial în alergarea sprinterului?" G. Korobkov a abordat o problemă de mare actualitate — problema tehnicii de alergare pe distanțe scurte.

Ne vom opri asupra cîtorva din tezele articolului, interpretate — după părerea noastră — insuficient de precis de către autor sau care sînt pur și simplu greșite.

Viteza și forța

Această importantă îmbinare are exemple concrete în istoria sportului : Tollan și Metcalfe, Owens și Peacoc, iar înaintea lor, Paddock — reprezintă îmbinarea ideală a forței și vitezei.

P. Golovkin, N. Karakulov și V. Suharev sînt reprezentanți de seamă ai sprintului sovietic, la care îmbinarea forței și vitezei a fost calitatea cea mai prețioasă.

După cît se pare, metodica sovietică pentru pregătirea sprinterilor în general nu este chiar atît de slabă dacă acești sportivi care au devenit sprinteri la o vîrstă relativ înaintată, au izbutit să obțină rezultate de 10,4—10,3. Este cazul să ne punem întrebarea : cum ar fi fost considerată metodica noastră dacă ne-am fi ocupat de educarea sprinterilor de la vîrsta de 10—12 ani ?

Răspunsul este precis : ar fi fost considerată foarte bună, deoarece actuala noastră metodică de instruire și antrenament corespunde pe deplin nivelului actual al sprintului.

Dezvoltînd teza cu privire la puterea sprinterului ca sinteză a forței și vitezei, autorul arată că această sinteză este esențială, primordială, în legătură generală cu tehnica înaltă a alergării.

Totuși, ceva mai jos, întîlnim o formulă întrucîtva opusă : „În lipsa unor transformări esențiale în dezvoltarea forței și vitezei, nivelul puterii alergătorului de viteză poate fi totuși ridicat considerabil prin însușirea unor mișcări raționale".

Cu alte cuvinte, în lipsa modificărilor în dezvoltarea puterii, sprinterul poate să-și ridice nivelul puterii cu ajutorul mișcărilor raționale (?!). Această concluzie revine exclusiv autorului. Noi considerăm că pînă și tehnica cea mai rațională, ideală — ca atare — (adică forma mișcării) nu este capabilă să provoace modificări palpabile în ridicarea nivelului puterii dacă tehnica nu se bazează pe viteză, forță și rezistență (generală și specială). Dimpotrivă, tocmai pe baza forței, vitezei și rezistenței se poate construi o formă rațională a mișcării, se poate atinge măiestria tehnică a sprinterului.

Noi socotim importantă specializarea timpurie în probele de sprint a unui mare număr de băieți și fete în vîrstă de 10—12 ani, atunci cînd, în funcție de particularitățile fiziologice ale organismului în creștere, elementele tehnice se vor perfecționa și ele pe baza dezvoltării treptate a puterii. La vîrsta de 16—18 ani, băieții și fetele își vor fi însușit o perfectă tehnică de alergare, care se va baza pe forța, viteza și rezistența dobîndite în procesul antrenamentului îndelungat și corect din punct de vedere metodic.

G. Korobkov afirmă în continuare că „în ciuda elementelor raționale ale tehnicii, în ceea ce privește detaliile, tehnica este diferită și depinde de particularitățile individuale..."

Este regretabil că autorul nu ne arată care sînt aceste detalii diferite.

În momentul de față este important să creăm o metodică proprie de instruire

*) Din „Legkaia Atletica" nr. 9/1957.

în tehnica de alergare, a unei tehnici perfecte din toate punctele de vedere, superioară tehnicii lui Morrow, Baker și a altor sprinteri din străinătate. Cînd vom avea cîteva sute de sprinteri bine instruiți și antrenați în vîrstă de 17—22 ani, numărul „stilurilor individuale" va fi probabil mai mic, astfel încît numărul alergătorilor slabi din punct de vedere tehnic va fi mult mai mic decît astăzi. Din păcate, în zilele noastre constatăm în rîndul alergătorilor noștri, nu particularități „de stil", ci mai curînd o tehnică slabă în alergare. Trebuie subliniat că stilul individual de alergare poate fi denumit ca atare numai dacă se îmbină cu o formă corectă a mișcării, adică cu tehnica de alergare și dacă contribuie la manifestarea ei.

Problema relaxării în alergare este legată foarte strîns cu tehnica alergării, precum și de forță, viteză și rezistență. G. Korobkov scrie : „Relaxarea în alergare mai mică decît la cei mai buni alergători de viteză din lume se explică prin faptul că cei mai buni alergători de viteză din lume au o rezervă de putere mai mare". Nu putem fi de acord în totul cu această afirmație. Aici nu se reduce totul la faptul că sprinterii sovietici au o putere mai mică decît sprinterii din străinătate. Elementul cel mai important este și aici abilitatea tehnică. Alergarea de viteză relaxată este echivalentă cu o înaltă măiestrie, cu o adevărată artă. Nu toți alergătorii reușesc să alerge relaxat și printre aceștia se numără mulți dintre cei mai buni sprinteri din străinătate.

Să ne amintim cît de relaxat știu să alerge A. Ignatiev și alți cîțiva alergători sovietici a căror forță este mai mică decît a altor sprinteri.

În legătură cu aceasta este cazul să mai amintim o problemă, care — după părerea noastră — are o importanță deosebită. Această problemă ne impune să stabilim dacă sprinterii sovietici știu să se încordeze la maximum, și în același timp rațional, în timpul alergării. După părerea noastră, nu toți alergătorii sovietici posedă această calitate. Cu toate acestea este îndeobște cunoscut că valorificarea rațională a puterii în alergare se reduce la acești doi poli opuși : abilitatea unei încordări raționale și abilitatea unei relaxări raționale. Arta sprintului, și mai mult decît atît, arta atletismului, arta sportului în general se reduce în fond la îmbinarea încordării și relaxării, la îmbinarea lor corectă și ritmică.

V. Korobkov consideră că tehnica sprinterilor sovietici păcătuiește prin neîndeplinirea elementelor raționale obligatorii pentru fiecare sprinter. Cu această părere putem fi în parte de acord. Să ne amintim de pildă alergarea imperfectă din punct de vedere tehnic a lui I. Konovalov (Baku), care, disprețuind regulile elementare ale alergării izbutește totuși să obțină uneori rezultate bune. Cît de înalte și de constante ar fi putut să fie rezultatele lui Konovalov în cazul unei tehnici superioare ?

Startul

După părerea noastră această problemă nu depinde atît de startul propriu-zis cît de atletul însuși. Ceea ce cunoaștem despre plasarea blocurilor de start este absolut suficient pentru a putea termina cu succes alergarea în cazul începerii ei rapide. Autorul se ocupă în amănunțime de detaliile plasării blocurilor de start, dar asta nu face decît să confirme adevărurile cunoscute.

O părere întrucîtva nouă este aceea în legătură cu poziția „spatele paralel cu pămîntul" (deși și acest start este practicat de unii dintre sprinterii noștri), în cadrul problemei unghiurilor mai ascuțite din articulațiile genunchilor. Considerăm că această poziție de start a sprinterului nu este nici pe departe cea mai bună și, în orice caz, este greu să acceptăm că tocmai acesta este startul practicat de cei mai buni sprinteri ai lumii. În kinograma prezentată de autor R. Richard se găsește în poziția „gata" și se vede clar un unghi obtuz și nu unul ascuțit între coapsa și gamba piciorului aflat în spate. Dacă R. Richard (sau un alt sprinter) va încerca să îndoaie piciorul aflat în spate, el se va „așeza" pe ambele picioare. În această poziție nici nu poate fi vorba de deplasarea umerilor înainte cu trecerea greutății corpului pe brațe. Subliniem însă că deplasarea umerilor dincolo de linia startului este considerată de G. Korobkov ca fiind importantă și necesară (tehnica lui Morrow).

Așadar, ori picioarele îndoite sub un unghi ascuțit din articulațiile genunchilor și deci pierderea unei serii de avantaje pentru țîșnirea rapidă în elanul de la start, ori un unghi obtuz la piciorul aflat în spate și deci crearea con-

diţiilor celor mai favorabile pentru startul rapid.

G. Korobkov scrie că în cadrul celei de a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice la startul propriu-zis sprinterii sovietici nu au fost cu nimic mai prejos decît cei mai buni sprinteri din lume. După cum a arătat pelicula, afirmă autorul, „ei (sprinterii sovietici) au executat prima mişcare simultan cu toţi ceilalţi". Dacă aşa stau lucrurile, care este rostul reflecţiilor referitoare la puterea insuficientă a sprinterilor sovietici ? Dacă alergătorii sovietici au puterea necesară pentru a începe lansarea de la start simultan cu cei mai buni sprinteri ai lumii, continuarea alergării ar fi pentru ei o sarcină mult mai simplă. Totuşi, după cum arată G. Korobkov, pe primii 25—30 m sprinterii sovietici au pierdut faţă de cei mai buni alergători cîte 0,2—0,3 sec.

Nu înseamnă oare că alergătorii sovietici au o viteză generală de alergare pe parcurs mai mică şi că tocmai aceasta îi împiedică să dezvolte o viteză înaltă după un start bine luat ?

Este necesar să subliniem că startul rapid (reacţia la pistol) şi lansarea de la start se găsesc într-o strînsă legătură cu viteza generală de alergare a sprinterului. Fără îndoială că Morrow şi ceilalţi alergători de înaltă clasă aleargă 100 m lansat mai rapid decît sprinterii sovietici. Acest simplu element pozitiv le oferă superioritatea necesară la startul propriu-zis şi în lansarea de la start. Aceşti sprinteri fac totul mai repede, mişcă mai rapid braţele şi picioarele, într-un mod mai raţional şi mai eficace.

De ce oare pentru viteza alergării pe parcurs G. Korobkov cere cu insistenţă o relaxare a muşchilor, iar în lansarea de la start care este în fond tot o alergare ne vorbeşte numai despre putere şi super-putere ? În articol această problemă este expusă inexact, dat fiind că se omite cu desăvîrşire necesitatea neîncordării şi în lansarea de la start.

Atît la start cît şi în lansarea de la start acţionează aceleaşi legi ca şi pe celelalte porţiuni de distanţă. Libertatea mişcării şi relaxarea au o importanţă şi mai mare pe primii paşi ai distanţei. Relaxat dar rapid — iată baza unui start corect din punct de vedere tehnic. La noi au existat şi există alergători cu un start foarte rapid, ca de pildă L. Grigoriev, care avea o viteză excepţională pe porţiuni de 30—40 m (30 m — 3,6—3,7 sec.). Totuşi startul lui Grigoriev era un start exclusiv de forţă, încordat la maximum, şi acest lucru se repercuta pe ultimii 30 m ai distanţei de 100 m unde el îşi pierdea avantajul creat prin lansarea sa de la start excesiv de încordat.

Tehnic şi rapid

Urmărindu-i pe sprinterii care iau startul observăm deseori cazuri în care putem spune : „tehnic, dar încet" ; se întîmplă însă şi cazuri inverse : „foarte rapid, însă netehnic". S-ar părea că a doua alternativă ar putea să ne satisfacă însă nu este nici pe departe aşa atunci cînd e vorba de rezultate de 10,2—10,1.

Desigur că varianta ideală este a treia — „tehnic şi rapid". Sprinterilor sovietici le este absolut accesibilă tocmai această ultimă variantă a startului dacă îşi vor educa încă din primii ani simţul ritmului de alergare individual, mai ales în lansarea de la start.

Faptul că acest simţ al ritmului individual de alergare lipseşte sprinterilor sovietici este dovedit de următoarele neajunsuri : lipsa unui rezultat înalt constant ; obţinerea unor rezultate slabe în lupta cu cei mai buni sprinteri ; obţinerea neaşteptată a unui rezultat înalt sau slab.

Tulburarea ritmului individual la startul propriu-zis şi în lansarea de la start provoacă neapărat şi imediat o supraîncordare a muşchilor, ceea ce duce la rîndul său la denaturarea unei tehnici obiectiv pozitive şi la denaturarea completă a schemei alergării la alergătorii slabi din punct de vedere tehnic.

Tulburarea reală a ritmului individual poate să se datoreze dorinţei, prin nimic justificată a sprinterului de a-şi întrece adversarul pe primii 2—5 paşi. Socotim că hotărîrea sprinterului de a obţine avantaj imediat în lansarea de la start faţă de adversarii săi cu un start tot atît de rapid este foarte dăunătoare şi primejdioasă, ducînd la pierderea ritmului individual al alergării, la contractarea obligatorie a muşchilor şi la o alergare încordată. Toată dificultatea startului şi a lansării de la start constă în aceea că alergătorul prinde cu mare greutate punctul critic în care efortul depus ameninţă să treacă în supraîncordare.

Alergătorul este ajutat însă în această direcție de numeroși factori psihologici pe care G. Korobkov îi omite din păcate : concentrarea și pregătirea maximă ; separarea totală de lumea spectatorilor și orientarea psihologică insistentă spre start ; importanța alergării respective (campionatul orașului, al Uniunii Sovietice, întîlnire internațională, Jocurile Olimpice) ; sentimentul datoriei și responsabilitatea morală ; orientarea spre obținerea victoriei sau teama de înfrîngere. Toate acestea, inclusiv evaluarea foarte rapidă a stării pistei de alergare, aprecierea direcției vîntului etc., sînt adîncite de dorința de a țîșni din blocuri în momentul focului de pistol și de a începe alergarea liber și rapid.

Este interesant de menționat că în lansarea de la start sprinterul se concentrează la maximum asupra sa, fiind incapabil deocamdată să aprecieze ceea ce se întîmplă la stînga și la dreapta sa. În schimb, imediat după terminarea lansării de la start totul se clarifică pentru fiecare alergător în parte, oricît de înaltă ar fi viteza și oricît de important ar fi concursul. Mai mult decît atît, cu cît concursul este mai important, cu atît sprinterul apreciază mai clar situația creată în timpul alergării.

Faptul că pregătirea psihologică (moral-volitivă) a sprinterilor sovietici nu este destul de înaltă este dovedit de rezultatele obținute la Jocurile Olimpice de la Melbourne.

Fără calități de curaj sportiv inteligent, fără o temeritate calculată, fără năzuința de a sosi primul cu orice chip nu se poate vorbi despre un sprinter de valoare. Deci, pe lîngă educația fizică și tehnică a tinerilor sprinteri sovietici este necesară și o educație psihologică, moral-volitivă. În ultimul timp s-a acordat foarte puțină atenție acestei educații.

Ce preț poate avea tehnica excelentă și viteza înaltă a unui alergător care știe să obțină rezultate bune numai în lupta cu adversari cunoscuți și obișnuiți ? Din acest punct de vedere pregătirea lui L. Barteniev și I. Konovalov a fost mai mult decît nesatisfăcătoare. Pe de altă parte calitățile de luptător s-au manifestat din plin la A. Ignatiev, parțial la B. Tokarev, care a izbutit să-și valorifice posibilitățile în finala alergării pe 200 m la Jocurile Olimpice.

Sprinterii sovietici trebuie să învețe arta concentrării în executarea probei lor de la unii dintre cei mai buni săritori și aruncători sovietici, dezvoltînd în același timp factorii psihologici importanți necesari alergării de viteză. Pentru a fi mai plastici vom arăta că gradul de antrenament general și special al sprinterului trebuie să „facă balanță egală“ cu gradul de antrenament psihologic.

Analiza detailată a tehnicii din articolul lui G. Korobkov ne obligă să facem cîteva considerații. Autorul vorbește despre traiectoria labei piciorului din spate, aflat în blocul de start, și despre faptul că sprinterii sovietici aruncă deseori laba în sus. Această observație este justă. Totuși ar fi trebuit să se arate ce anume determină mișcarea corectă a labei piciorului din spate.

În momentul focului de pistol alergătorul trebuie să deplaseze rapid înainte-în sus coapsa piciorului aflat în spate, ca și cum ar vrea să-și lovească bărbia cu genunchiul. În același timp gamba piciorului aflat în spate (care pare suspendată pe o șarnieră) fiind liberă și neîncordată, va străbate traiectoria pe care gamba o parcurge în alergarea cu pasul liber pe la jumătatea distanței.

„Aruncarea“ capului este fără îndoială un fenomen dăunător. Nici sprinterii sovietici cei mai buni și nici sprinterii străini nu fac asta. Cum trebuie ținut capul la start ? Așa cum îl ține Morrow, Baker, Richard și alții.

Cîmpul vizual al sprinterului, limitat pe primii pași, se mărește la terminarea lansării de la start. Acest detaliu are o legătură directă cu lansarea de la start. Din cele spuse de G. Korobkov se poate trage concluzia că Morrow aleargă de la start cu capul lăsat, privindu-și picioarele. Și totuși nu se poate accepta că lucrurile se petrec astfel. Chiar și fotografia îl arată pe Morrow alergînd cu capul ridicat, e drept mai puțin decît Tokarev însă aproape la fel ca Foik. Baker demonstrează o poziție cu capul mai ridicat. Putem preciza acest detaliu în felul următor : la start și în lansarea de la start sprinterul aleargă cu privirea îndreptată spre pista de alergare, mutînd-o pe măsura terminării lansării de la start spre linia de sosire. Direcția privirii alergătorului este cea care determină poziția capului.

Despre „pasul lansat" şi alte cîteva detalii

Nu de mult ne-am expus părerea în legătură cu aşa-zisul „pas lansat" (revista „Teoria şi practica culturii fizice" nr. 1/1956). Părerile expuse de autorul articolului „Ce este esenţial în alergarea sprinterului ? ne obligă să revenim asupra acestei probleme sub un alt aspect.

Ce este „pasul lansat" ? În forma lui cea mai pură acest pas este alergarea din inerţie. Alergările de 400, 800 şi 1500 m se desfăşoară într-o măsură mai mare sau mai mică cu „pas lansat". Trebuie să ţinem seama de faptul că în alergarea pe parcurs „pasul lansat" în forma lui pură, adică din inerţie, nu există. Acest „pas lansat" este întotdeauna relativ, deoarece chiar şi în acest caz alergătorul menţine tempoul necesar consumînd pe măsura necesităţii 1/4, 1/2 sau 3/4 din puterea sa la fiecare impulsie *).

În ceea ce priveşte „pasul lansat" pe distanţa de 10 m, în acest caz nu numai că nu se impune necesitatea ci lipseşte şi posibilitatea de a folosi aşa-zisul „pas lansat". Pe bună dreptate ne putem pune întrebarea : de ce este necesar „pasul lansat" în alergarea pe 100 m şi despre ce fel de economie de energie poate fi vorba în alergarea pe această distanţă ? E cu totul altceva alergarea liberă şi rapidă, neîncordată şi impetuoasă pe întreaga distanţă, alergare importantă şi necesară. Dar, „pasul lansat" în forma în care îl interpretează autorul articolului nu-şi găseşte aplicarea, în alergarea pe 100 m.

Din fericire, G. Korobkov, fără să-şi dea seama, ajunge la aceeaşi concluzie atunci cînd scrie : „Reducînd treptat în cursul instruirii lungimea porţiunii parcurse cu pas lansat, alergătorul trebuie să o reducă aproape pînă la zero, legînd alergarea pe parcurs cu accelerarea de la start". Totuşi, oricît ar părea de bizar, autorul scrie ceva mai jos : „După pasul lansat (despre care pas, dacă s-a redus aproape la zero ? — N. A.) alergătorul trebuie să înveţe să continue alergarea activă pe parcurs".

Această afirmaţie contradictorie a autorului dovedeşte că el nu are o înţelegere clară a problemei. Într-adevăr, nu există şi nici nu poate exista o trecere fulgerătoare de la încordarea accelerării de la start la alergarea cu viteză uniformă pe parcurs. Adevărul este că această trecere se produce nu fulgerător ci treptat, pe măsură ce alergătorul trece la alergarea cu pasul său optim. Trebuie să mai amintim că startul propriu-zis şi lansarea de la start trebuie să fie de asemenea scutite de orice supraîncordare.

„Unii sprinteri — scrie G. Korobkov — neştiind să treacă fulgerător de la alergarea cu accelerare la alergarea pe parcurs, pierd viteză ..."

Vom adăuga de la noi că este foarte bine că alergătorii nu ştiu să execute această trecere fulgerătoare, deoarece în realitate în alergarea pe 100 m lucrurile nu se întîmplă aşa.

Nu ştim dacă G. Korobkov consideră capacitatea de a executa impulsia sub un unghi mai ascuţit ca fiind o particularitate tehnică exclusivă a lui Richard sau dacă este gata să extindă această concepţie a sa asupra tuturor alergătorilor de valoare din lume. De asemenea, nu ne este prea clar dacă el se situează de partea celora care adoptă aşa-zisa alergare „joasă". După toate probabilităţile, ţinînd seama de faptul că el prezintă kinograma amănunţită a lui R. Richard, comparînd alergarea lui cu tehnica de alergaré a lui A. Ignatiev, autorul caută să creeze impresia că tehnica alergării „joase" este mai avansată în comparaţie cu „alergarea înaltă" cu tehnica — chipurile — învechită a lui A. Ignatiev. Nici cu această părere nu putem fi de acord.

Şi acum cîteva cuvinte despre kinograma propriu-zisă. Compararea tehnicii de alergare a lui R. Richard cu aceea a lui A. Ignatiev este prin excelenţă neîntemeiată. Richard este cunoscut ca un alergător tipic de 100 şi 200 m iar Ignatiev este un reprezentant de seamă al sprintului prelungit — alergător pe 400 m — fiind, în mod firesc, mai apropiat de alergătorii de 800 m. Din această cauză, compararea a doi alergători atît de eterogeni este foarte, foarte relativă.

Nădăjduim că schimbul de opinii din paginile revistei ne va ajuta să analizăm cu şi mai mare profunzime problemele teoriei şi practicii sprintului.

*) În terminologia sportivă romînă prin „pas lansat" se înţelege forma de deplasare folosită în alergare după atingerea vitezei de regim. (N.R.).

Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci

Prof. V. TIBACU

(II)

În continuarea seriei de articole cu exerciții pentru școlile insuficient înzestrate publicăm partea a II-a a articolului din numărul precedent, care cuprinde în afară de o seamă de exerciții și două capitole cu exemple de jocuri și sărituri aplicabile în clasă.

MIȘCĂRI DE CAP

7. Șezînd în bancă cu mîinile la ceafă, capul ușor înclinat înapoi. Aplecarea capului înainte cu ajutorul brațelor, învingînd rezistența mușchilor cefii, care se opun mișcării. Apoi revenirea învingînd rezistența brațelor (fig. 7).

8. Șezînd în bancă cu o mînă pe șold, iar cealaltă cu palma deschisă pe obraz.

Fig. 7

Fig. 8

Îndoirea laterală a capului alternativ stînga, dreapta cu rezistență (fig. 8).

9. Șezînd în bancă cu mîinile pe șold. Rotarea capului în toate direcțiile (circumducție) (fig. 9).

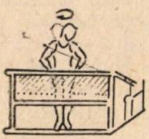


Fig. 9

MIȘCĂRI DE BRAȚE

7. Șezînd în bancă. Ducerea brațelor întinse prin lateral în sus, cu atingerea degetelor și revenire. Mișcarea se execută energic și foarte activ, cu numărătoare din ce în ce mai rapidă (fig. 7).

Se poate executa și cu arcuirea degetelor de două ori sus și de două ori jos.

8. Șezînd în bancă cu brațele întinse oblic în jos atingînd bancheta. Toate mișcările care urmează se execută energic și cu *două arcuiri*, atingînd cu vîrful degetelor, succesiv și elastic, segmentele corpului sau obiectele indicate. Comanda se face verbal, repetat, marcînd fiecare arcuire și indicînd totodată cu mîna, anticipat, punctul ce urmează să fie atins. Exemplu: bancheta-bancheta, sus-sus, creștet-creștet, pupitru-pupitru, pantofii-pantofii, umeri-umeri, ghiozdan-ghiozdan, nas-nas, ceafă-ceafă etc. (fig. 8).

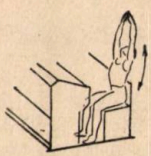


Fig. 7

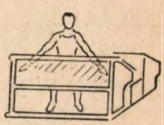


Fig. 8

9. Șezînd în bancă. Ducerea brațelor întinse prin lateral sus, îndoirea brațelor și atingerea creștetului cu degetele, apoi atingerea umerilor cu coborîrea coatelor și lipirea lor de trunchi și ultima, coborîrea brațelor pe bancheta. Mișcarea se execută energic, cu o numărătoare vioaie și într-un ritm susținut (fig. 9).

10. Şezînd în bancă cu braţele înainte şi palmele pe pupitru. Ducerea braţelor întinse prin înainte sus şi revenire, odată cu forfecarea lor energică (fig. 10).

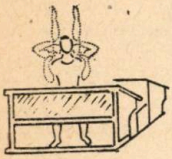


Fig. 9

Fig. 10

11. Şezînd în bancă cu braţul stîng întins sus, iar dreptul îndoit la umăr. În patru timpi, schimbarea alternativă a braţelor (fig. 11 a). Apoi tot în cîte patru timpi, schimbarea alternativă a braţelor, cu întinderea lor înainte (fig. 11 b) şi lateral (fig. 11 c).

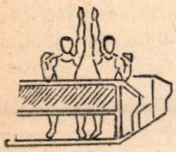


Fig. 11 a

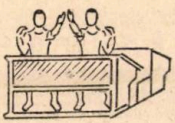


Fig. 11 b

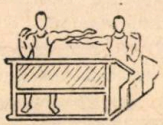


Fig. 11 c

MIŞCĂRI DE BRAŢE ŞI PICIOARE
(combinate)

5. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele afară din bancă (fig. 5 a). Ridicarea genunchiului stîng la piept, cu ajutorul braţelor (fig. 5 b), apoi dreptul (fig.

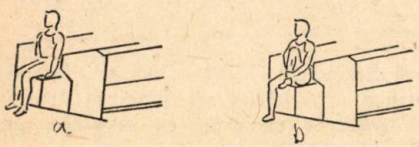
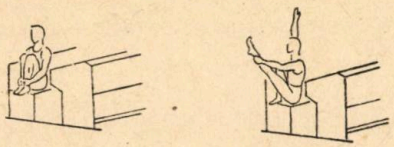


Fig. 5

5 c). Întinderea piciorului stîng oblic înainte şi în sus cu ajutorul braţului stîng care prinde glezna, odată cu ducerea braţului drept prin lateral în sus (fig. 5 d); revenire. Aceeaşi mişcare cu schimbarea piciorului.



c d

Fig. 5

6. Stînd pe banchetă.

Îndoirea genunchilor în ghemuit cu ducerea braţelor prin lateral în sus cu bătaie din palme; revenire (fig. 6).

7. Stînd ghemuit pe banchetă cu mîinile pe pupitru.

Ridicare în sprijin pe vîrful unui picior odată cu ducerea braţelor sus şi zvîcnirea laterală a celuilalt picior; revenire. Mişcarea se repetă schimbînd piciorul de sprijin (fig. 7).

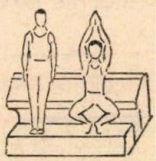


Fig. 6

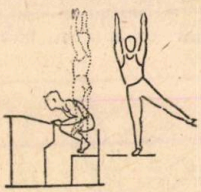


Fig. 7

MIŞCĂRI DE BRAŢE, UMERI, SPATE ŞI CEAFĂ

5. Şezînd în bancă cu trunchiul aplecat înainte; braţele întinse şi sprijinite cu palmele în jos, pe pupitru, capul între braţe. Se execută mişcările de vîslire cu braţele asemănătoare înotului bras, combinat cu ridicarea capului pentru respiraţie (fig. 5 a, b).

6. Aceeaşi poziţie iniţială. Urmează mişcările braţelor, capului şi trunchiului ca pentru înotul craul (fig. 6 a, b).

a b a b

Fig. 5 Fig. 6

7. Şezînd în bancă cu mîinile încleştate la ceafă dar fără atingerea ei.

Alunecarea braţelor cu coatele mult înapoi, spre stînga şi dreapta, prin tracţiunea alternativă a braţului care coboară. Mîinile şi braţele nu ating capul sau ceafa (fig. 7 a, b).

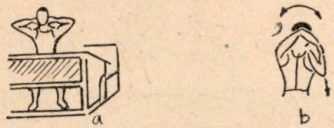


Fig. 7

MIŞCĂRI DE TRUNCHI CU ÎNDOIRI ÎNAINTE

8. La capătul banchetei, în afara ei stînd pe un genunchi.

Îndoirea trunchiului înainte jos cu ducerea mîinilor spre duşumea (fig. 8).

9. Stînd afară din bancă, mîinile pe şold cu un picior sprijinit pe capătul banchetei. Îndoirea trunchiului odată cu ducerea alternativă a braţului stîng şi drept, la vîrful piciorului sprijinit (fig. 9). Se repetă mişcarea cu schimbarea piciorului.

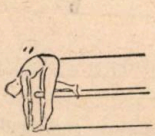


Fig. 8

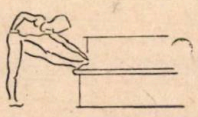


Fig. 9

10. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele depărtate şi întinse afară din bancă — spatele drept, mîinile lîngă corp.

Aplecarea trunchiului înainte în jos şi atingerea vîrfurilor picioarelor cu mîinile (fig. 10).

11. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele întinse şi depărtate afară din bancă, mîinile pe şold. Aplecarea trunchiului înainte cu ducerea alternativă a braţului stîng şi drept spre vîrful piciorului opus (fig. 11).

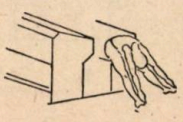


Fig. 10

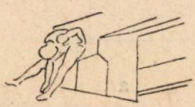


Fig. 11

12. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele întinse şi depărtate afară din bancă, braţele întinse sus. Aplecarea trunchiului înainte jos spre piciorul stîng cu ducerea braţelor la vîrful piciorului — arcuire de două ori. Revenire cu arcuirea braţelor sus. Aceeaşi mişcare spre dreapta (fig. 12). Se execută alternativ. În timpul îndoirii trunchiului, capul rămîne între braţe.

13. Şezînd la capătul banchetei cu picioarele mult depărtate, genunchii uşor îndoiţi, mîinile încleştate la ceafă.

Aplecarea trunchiului înainte, capul între braţe, odată cu îndoirea accentuată a genunchilor căutînd să se atingă duşumeaua cu coatele (fig. 13). Mai tîrziu se încearcă aceeaşi mişcare cu genunchii întinşi.

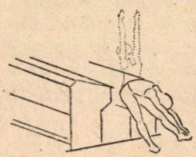


Fig. 12

Fig. 13

14. Stînd în bancă la capătul ei cu faţa în afară, mîinile pe şold, un picior sprijinit pe banchetă.

Îndoirea trunchiului înainte în jos cu ducerea mîinilor spre duşumea (fig. 14).

15. Stînd afară cu faţa spre bancă, mîini pe şold, un picior sprijinit înainte pe capătul banchetei. Îndoirea trunchiului înainte jos şi revenire cu ducerea alternativă a braţului stîng şi drept spre piciorul de sprijin (cel de pe sol) atingînd vîrful piciorului cu mîna (fig. 15).

Fig. 14

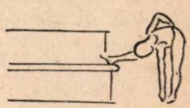


Fig. 15

MIŞCĂRI DE TRUNCHI-ÎNAPOI

7. Călare şezînd la capătul pupitrului, sprijinit cu mîinile şi vîrful picioarelor.

Înclinarea trunchiului înapoi cu extensie, sprijinind spatele la nivelul unghiului inferior al omoplaţilor de marginea pupi-

trului (fig. 7). Mişcarea poate fi completată cu ducerea braţelor lateral, la ceafă, pe creştet sau sus. Pentru uşurarea mişcării de revenire vîrful picioarelor se fixează pe fundul pupitrului.

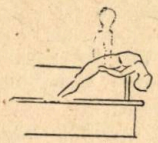
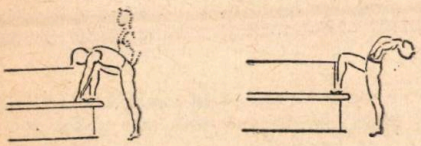


Fig. 7

8. Stînd cu mîinile pe şold la capătul banchetei, cu un picior sprijinit pe banchetă la unghi drept (fig. 8 a).

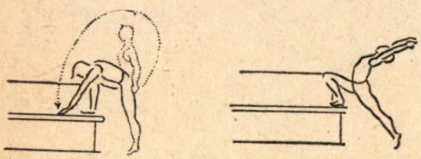
Îndoirea trunchiului înainte cu atingerea pieptului de coapsă şi ducerea braţelor în jos, la vîrful piciorului sprijinit. Revenire cu îndreptarea trunchiului, ducerea mîinilor pe şold şi extensie dorsală (fig. 8 b). Mişcarea se repetă într-un anumit număr de timpi, schimbînd piciorul de sprijin.



a b

Fig. 8

9. Aceeaşi poziţie de plecare. Rotarea braţelor prin înapoi, înainte jos cu îndoirea trunchiului şi atingerea banchetei (fig. 9 a). Revenire cu îndreptarea trunchiului, fandare înainte pe piciorul sprijinit şi ducerea braţelor prin înainte în sus cu extensie dorsală — arcuire de două ori (fig. 9 b). Mişcarea se repetă schimbînd piciorul de sprijin.



a b

Fig. 9

Braţele se pot duce lateral, la umăr, la ceafă sau pe creştet.

10. Doi cîte doi spate în spate la un metru depărtare, de mîini înapoi apucat, călare şezînd spre capătul pupitrului cu faţa în afară, picioarele sprijinite pe banchetă. Ducerea braţelor prin lateral în sus cu extensia trunchiului (fig. 10).

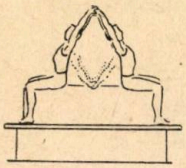
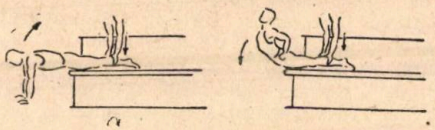


Fig. 10

11. Înainte culcat în lungul banchetei cu sprijin în braţe pe podea şi gambele fixate (fig. 11 a). Ridicarea trunchiului cu extensie dorsală, odată cu ducerea mîinilor pe şold, umeri, ceafă, creştet sau întinse sus (fig. 11 b).



a b

Fig. 11

MIŞCĂRI DE TRUNCHI CU ÎNDOIRI LATERALE

7. Şezînd călare la capătul pupitrului cu faţa în afară, mîinile pe şold şi vîrful piciorului din interior sprijinit pe banchetă (fig. 7 a). Îndoirea trunchiului lateral spre piciorul sprijinit pe banchetă odată cu întinderea braţului corespunzător spre vîrful piciorului ; revenire. Apoi îndoirea în partea opusă cu ducerea braţului sus (fig. 7 b). Exerciţiul se repetă executantul făcînd o întoarcere de 180° şi schimbînd piciorul ce se sprijină pe banchetă.

a b

Fig. 7

8. Aceeaşi poziţie dar cu braţele întinse sus (fig. 8 a). Îndoirea trunchiului

lateral stînga — dreapta, cu ducerea braţului opus îndoirii sus, iar a celuilalt în lungul gambei (fig. 8 b). Exerciţiul se repetă după întoarcerea executantului cu 180° şi schimbarea piciorului de sprijin.

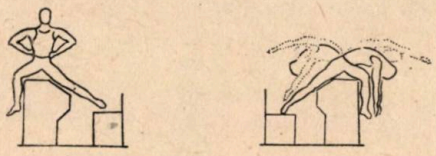
a b

Fig. 8

9. Aceeaşi poziţie de plecare. Îndoirea trunchiului alternativ stînga, dreapta, cu ducerea braţului opus îndoirii sus, iar a celuilalt la spate (fig. 9). Prin ducerea braţului la spate mişcarea creşte în amplitudine. Mişcarea se poate executa cu arcuiri. Se repetă cu întoarcere de 180°.

Fig. 9

10. Aceeaşi poziţie de plecare ca la fig. 7, dar cu mîinile pe şold (fig. 10 a). Îndoirea amplă a trunchiului spre stînga cu ducerea braţului opus îndoirii sus, iar a celuilalt jos şi terminarea mişcării cu răsucire spre piciorul respectiv. Aceeaşi mişcare spre dreapta (fig. 10 b). Exerciţiul se repetă cu întoarcere de 180°.



a b

Fig. 10

11. Culcat pe o latură în lungul banchetei sprijinit cu un braţ pe podea, celălalt prinzînd spătarul (fig. 11 a). Îndoirea trunchiului lateral prin ridicarea picioarelor în sus.

Mişcarea se execută cu ajutorul braţului sprijinit de spătarul banchetei (fig. 11 b). Exerciţiul se repetă, executantul culcîndu-se la celălalt capăt al banchetei.

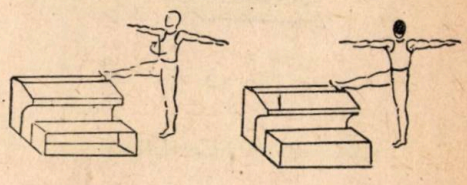
a b

Fig. 11

MIŞCĂRI DE TRUNCHI CU RĂSUCIRE

7. Stînd afară din bancă cu braţele lateral, cu un picior întins înainte, sprijinit pe capul banchetei sau pe pupitru (fig 7 a). Răsucirea trunchiului dreapta, stînga cu zvîcnirea braţului din partea răsucirii. Mişcarea se repetă cu schimbarea piciorului de sprijin (fig. 7 b).

Se insistă asupra răsucirii spre piciorul sprijinit pe bancă.



a b

Fig. 7

8. Stînd afară din bancă cu mîinile la ceafă, cu un picior întins înainte, sprijinit pe banchetă. Aplecarea trunchiului înainte, cu ducerea alternativă a coatelor la genunchiul piciorului sprijinit (fig. 8). Mişcarea se repetă cu schimbarea picioarelor.

9. Aceeaşi poziţie de plecare. Aplecarea trunchiului înainte cu ducerea unui cot la genunchiul piciorului sprijinit şi întinderea celuilalt braţ cu zvîcnire laterală (fig. 9).

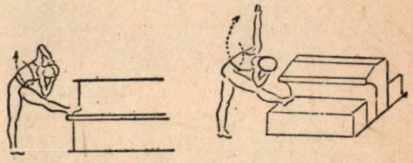


Fig. 8 Fig. 9

10. Depărtat stînd afară din bancă cu spatele la capătul pupitrului. Răsucirea trunchiului stînga, dreapta prinzînd marginile pupitrului cu ambele mîini (fig. 10).

11. Aceeaşi poziţie iniţială. Îndoirea răsucită a trunchiului stînga, dreapta cu o mînă pe banchetă şi alta pe pupitru (fig. 11).

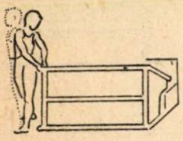


Fig. 10

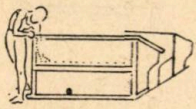


Fig. 11

12. Depărtat stînd afară din bancă, cu braţele lateral şi cu spatele la capătul banchetei. Îndoirea răsucită a trunchiului stînga, dreapta, prinzînd marginile banchetei cu ambele mîini (fig. 12).

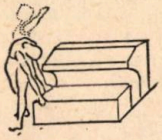


Fig. 12

MIŞCĂRI DE ECHILIBRU

6. Stînd cu spatele la capătul banchetei. Aplecarea trunchiului înainte în jos cu mîinile pe podea, odată cu îndoirea unui genunchi „picior peste picior".

Să nu se îndoaie piciorul de sprijin (fig. 6).

7. Stînd pe banchetă. Sprijin pe un picior în echilibru, celălalt liber fără să atingă bancheta. Îndoirea trunchiului înainte şi a piciorului de sprijin, căutînd să prindă cu gura un obiect de pe pupitru. Se execută alternînd picioarele (fig. 7).

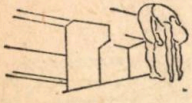
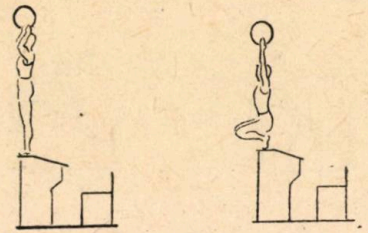


Fig. 6

Fig. 7

8. Stînd în echilibru pe marginea pupitrului, ţinînd în mîini pe creştet cu braţele îndoite, un obiect: minge medicinală, scaun etc. (fig. 8 a). Îndoirea genunchilor în ghemuit odată cu întinderea braţelor deasupra capului (fig. 8 b).

În lipsa unui obiect, îndoirea genunchilor poate fi însoţită de întinderea braţelor, sau ducerea braţelor în toate direcţiile.

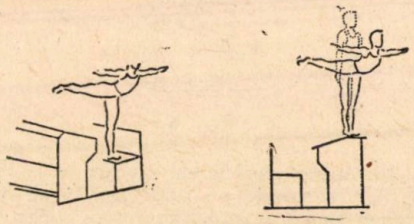


a b

Fig. 8

9. Stînd pe banchetă la capătul ei, cu faţa în afară. „Cumpăna" alternativ pe un picior şi pe celălalt (fig. 9 a).

Aceeaşi mişcare se execută pe pupitru (fig. 9 b).



a b

Fig. 9

10. Stînd pe marginea pupitrului. „Împuşcă cioara" cu ducerea braţelor lateral sau înainte (fig. 10).

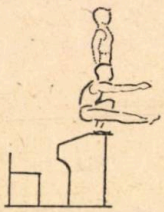
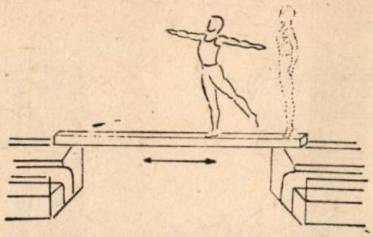


Fig. 10

11. Stînd la capătul bîrnei, în echilibru (între două bănci, sprijinită pe pupitre se fixează o bîrnă).

Mers în echilibru înainte şi înapoi cu braţele lateral.



MIŞCĂRI DE SUSŢINERE ÎN BRAŢE

6. Sprijin înainte culcat cu mîinile pe podea şi vîrful picioarelor pe capătul banchetei.

Îndoirea uşoară a braţelor cu ducerea alternativă a unui genunchi la piept, apoi continuarea îndoirii braţelor cu întinderea aceluiaşi picior oblic înapoi, sus (fig. 6.)

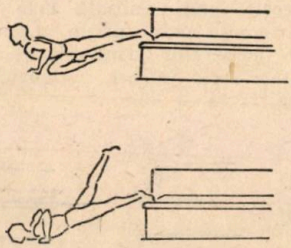


Fig. 6

7. Sprijin înainte culcat între două bănci sus pe pupitru.

Deplasare laterală, braţ şi picior din aceeaşi parte (fig. 7).

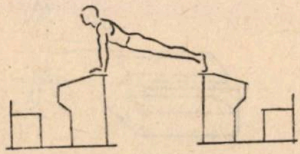


Fig. 7

8. Sprijin culcat înapoi între două bănci sus pe pupitru.

Deplasare laterală, acelaşi braţ şi acelaşi picior (fig. 8).

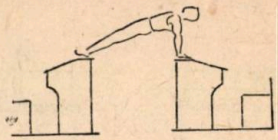


Fig. 8

9. Sprijin înainte culcat între două bănci sus pe pupitru. Îndoirea braţelor cu coborîrea unui picior întins, oblic înainte în jos spre podea. Apoi întinderea braţelor cu ducerea aceluiaşi picior întins oblic înapoi sus. Revenirea (fig. 9).

Mişcarea se repetă cu celălalt picior.

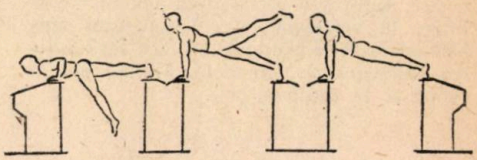


Fig. 9

10. Aceeaşi poziţie de plecare. Deplasare prin rostogolire laterală în sprijinire succesivă şi trecere prin poziţii intermediare (fig. 10).

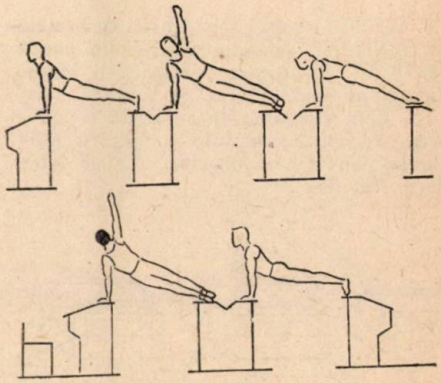
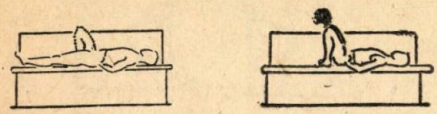


Fig. 10

MIŞCĂRI PENTRU ABDOMEN

6. Pe spate culcat în lungul banchetei mîinile pe şold. Îndoirea alternativă a

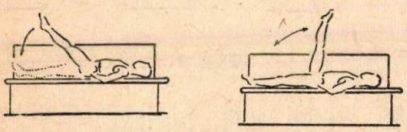
unui genunchi la verticală (fig. 6 a). Apoi îndoirea ambilor genunchi și revenire (fig. 6 b).



a b

Fig. 6

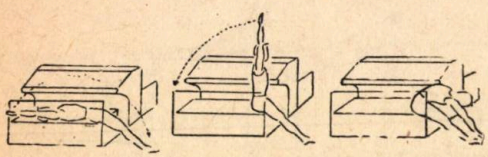
7. Pe spate culcat în lungul banchetei, mîinile pe șold. Ridicarea alternativă a unui picior întins oblic înainte la 45° (fig. 7 a). Aceeași mișcare cu ambele picioare. Ridicarea alternativă a unui picior întins la verticală (fig. 7 b). Apoi ambele picioare. Revenirea se face fără izbirea călcîielor de banchetă. Mîinile pot fi ținute și la ceafă.



a b

Fig. 7

8. Șezînd la capătul banchetei cu brațele sus, picioarele întinse afară din bancă (fig. 8 a). Înclinarea trunchiului înapoi pînă la pe spate culcat pe banchetă (fig. 8 b). Apoi ridicarea la verticală și aplecarea trunchiului înainte în jos cu mîinile la vîrful picioarelor. Capul între brațe (fig. 8 c).



b a c

Fig. 8

9. Sprijinit pe mîini, pe pupitru și spătar, la capătul băncii. Îndoirea alternativă a unui genunchi la piept (fig. 9), apoi a ambilor genunchi.

10. Aceeași poziție de plecare. Ridicarea alternativă a unui picior la orizontală (fig. 10), apoi ridicarea ambelor picioare.

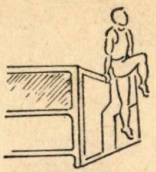


Fig. 9

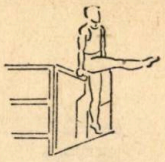


Fig. 10

11. Stînd afară aplecat sprijinit înainte la capătul băncii cu o mînă pe spătar (sau spatele pupitrului), cealaltă pe banchetă (fig. 11 a). Urcarea pe bancă în sprijin ghemuit (fig. 11 b) ; revenire. Mișcarea se execută cu ușoară săritură.

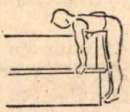
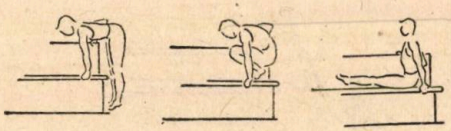


Fig. 11 a

Fig. 11 b

12. Aceeași poziție inițială. Prin ușoară săritură, trecerea prin sprijin ghemuit cu aruncarea picioarelor printre brațe în șezînd cu picioarele întinse în lungul banchetei (fig. 12 a, b, c).



a b c

Fig. 12

MIȘCĂRI DE PICIOARE

6. Stînd afară din bancă la 1 m depărtare de capătul ei, cu mîinile pe șold și un picior sprijinit înainte. Ridicarea

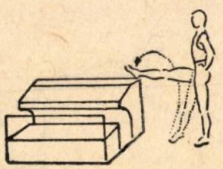


Fig. 6

piciorului pe pupitru și revenire, printr-o mișcare semicirculară. Mișcarea se repetă de cîteva ori, apoi se schimbă piciorul (fig. 6).

7. Stînd alături de bancă, la o lungime de picior, mîinile pe şold (fig. 7 a). Ridicarea alternativă a unui picior pe pupitru, odată cu ducerea braţelor lateral (fig. 7 b).

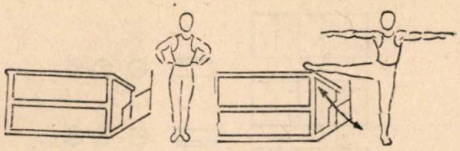


Fig. 7 a Fig. 7 b

8. Şezînd la capătul băncii, picior peste picior, cu mîinile sprijinite de spătar. Înclinarea trunchiului înapoi odată cu ridicarea şi trecerea piciorului de deasupra, între braţe sprijinit de spătar sau pupitrul vecin. Zvîcnire în sus de 2—3 ori, apoi revenire (fig. 8).

Elevii din aceeaşi bancă îşi schimbă locurile între ei, pentru a se putea executa aceeaşi mişcare cu celălalt picior.

Fig. 8

9. Şezînd la capătul băncii, sprijinit cu mîinile de spătar, cu picioarele afară din bancă. Înclinarea trunchiului înapoi odată cu ridicarea şi trecerea ambelor picioare întinse între braţe şi sprijinirea lor de spătar sau pupitrul vecin şi revenire (fig. 9).

10. Stînd aplecat sprijinit cu o mînă de spătar, cealaltă pe banchetă, afară din bancă. Zvîcnirea alternativă a unui picior înapoi sus, cu ridicarea pe vîrful piciorului de sprijin (fig. 10).

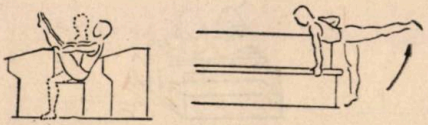


Fig. 9 Fig. 10

11. Stînd cu mîinile pe şold la o lungime de picior afară din bancă. Ridicarea alternativă a unui picior pe pupitru odată cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea la genunchi, braţele relaxate încadrînd piciorul (fig. 11).

12. Stînd în fundul clasei pe un interval de bănci.

Mers înainte cu trecerea unui picior întins lateral, peste pupitre, pînă în faţă (fig. 12), la dus cu un picior, iar la înapoiere cu celălalt.

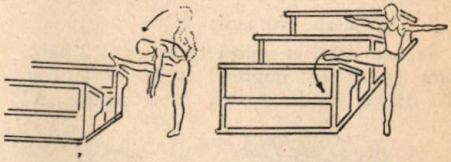


Fig. 11 Fig. 12

JOCURI

1. *Jocul oraşelor* (joc de atenţie)

Elevii stau — să presupunem — cîte doi în bancă, pe trei şiruri de bănci.

Fiecare şir de elevi poartă numele unui oraş. De la stînga spre dreapta: Buşteni. Buzău, Bîrlad, Bran, Bacău, Basarabi (fig. 1). Conducătorul jocului se plimbă

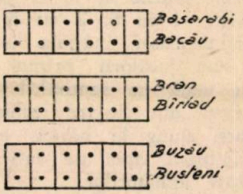


Fig. 1

prin faţa clasei. Elevii sînt cu privirea aţintită la el. La un moment dat anunţă unul dintre oraşele mai sus menţionate.

Şirul de elevi care poartă numele oraşului anunţat trebuie să se ridice brusc în picioare.

Se penalizează cu un punct şirul care nu răspunde prompt la anunţarea numelui oraşului pe care-l poartă, sau şirul care se scoală în picioare fără să fi fost cel strigat.

Abilitatea profesorului poate face mult mai plăcut şi interesant jocul. Spre exemplu conducătorul anunţă repetînd prin alternanţă: Buzău — Bacău, pentru ca la un moment dat să spună Bran. Cele două şiruri Buzău şi Bacău, care se sculau de la un anumit timp în mod automat, vor greşi ridicîndu-se la anunţarea oraşului Bran. Şirul Bran a cărui atenţie oboseşte, va greşi întîrziind să se ridice.

Se poate întîmpla şi altfel. Profesorul se îndreaptă către şirul Bîrlad şi anunţă cu convingere indicînd şi cu degetul spre ei, numele altui oraş, spre exemplu Basarabi. Şirul Bîrlad se ridică automat greşind, iar şirul Basarabi rămîne dezorientat jos în bănci.

2. *Ştafeta cu obstacole*

În faţa clasei se aşază transversal 2 bănci fără spătar cu pupitrul spre clasă (fig. 2). Ştafeta se desfăşoară între echipa „A"

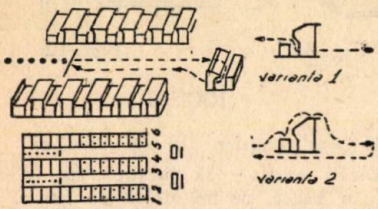


Fig. 2

formată din şirurile 1, 2, 3 şi echipa „B" formată din şirurile 4, 5, 6. Jocul are loc în trei serii : 1 cu 6, 2 cu 5 şi 3 cu 4.

În fundul clasei, înapoia unei linii de plecare, stau jucătorii primei serii, prin flanc cîte unul. La semnalul de începere, primii elevi din fiecare echipă pornesc în alergare, ajung la bănci, trec pe deasupra pupitrului, apoi pe sub el şi revin dînd leapşa următorilor.

Cîştigă şirul al cărui ultim alergător trece mai repede linia de plecare. Învingătoare este echipa cu mai multe şiruri cîştigătoare.

Varianta 1. Banca cu bancheta spre clasă. Elevii ajunşi la bancă păşesc peste bancheta, trec pe sub pupitru, ating peretele şi revin pe acelaşi drum.

Varianta 2. Elevii sar peste bancă punînd un picior pe bancheta, apoi pe pupitru, aterizează, ating peretele şi revin pe acelaşi drum sau ocolind banca.

3. *Sărituri în cercuri*

În faţa clasei sau în intervalele dintre şirurile de bănci, în orişice caz acolo unde este loc mai mult, se aşază două bănci în lung ca în schiţă (fig. 3).

În faţa băncilor, cam la 2 m se trasează 3 cercuri cu diametrul de 0,50 m şi la distanţă de 0,50—1 m. În cele 3 cercuri se înscrie cu creta pe duşumea, numărul de puncte pe care îl poate obţine un jucător care reuşeşte să sară aterizînd în unul din ele şi menţinîndu-se.

Elevii sînt aşezaţi prin flanc cîte unul înapoia unei linii de plecare pe intervalele dintre bănci, sau sînt chemaţi pe rînd, din bănci, cîte doi.

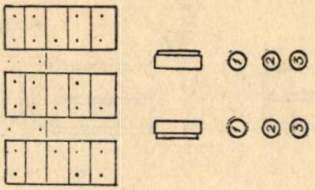


Fig. 3

Întrecerea nu are caracterul de ştafetă. Fiecare jucător sare în cercul în care crede că va putea ateriza în condiţii mai bune. Unui jucător i se socoteşte reuşită săritura în cerc, dacă nu atinge marginile şi rămîne în suprafaţa înscrisă, cu ambele picioare (fig. 4).

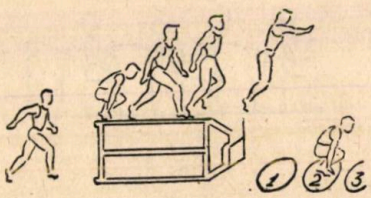


Fig. 4

Conducătorul jocului poate institui orişicare altă regulă.

4. *Cine revine mai repede*

Elevii stau doi cîte doi spate în spate turceşte pe pupitru, sau în picioare pe bancheta (fig. 5).

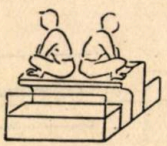


Fig. 5

La semnalul de începere, cei doi concurenţi sar de pe bancă, fug pînă în faţa clasei, ating catedra, tabla, peretele sau o linie trasată pe duşumea, după care se întorc ocupîndu-şi vechile locuri (fig. 6).

Cîştigă elevul care a revenit mai repede pe locul de plecare, în poziţia iniţială şi nemişcat „stană de piatră".

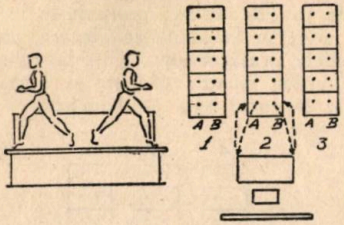


Fig. 6

5. *Jocul cutiilor de conserve*

Joc de adresă.

Întrecerea are loc între şirurile de elevi, fiecare şir constituind o echipă.

Este nevoie de cinci cutii goale de conserve a un kg, de cinci grenade sau măciuci şi cinci mingi de oină.

În faţa clasei, pe duşumea sau pe podiumul catedrei, în dreptul unuia dintre culoarele formate de intervalul dintre bănci, se desenează cu creta cinci cerculeţe cu un diametru puţin mai mare decît cel al cutiilor de conserve. Cerculeţele sînt dispuse în formă de zar, ca în schiţa alăturată. Distanţa între marginile cerculeţelor 15—20 cm. În fiecare cerculeţ se pune o cutie goală de conserve (fig. 7).

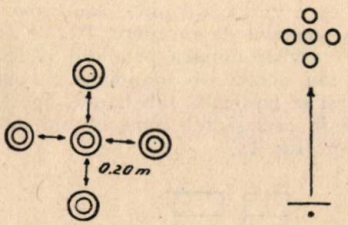


Fig. 7

În fundul clasei, la o distanţă care variază după mărimea încăperii şi îndeminarea elevilor, să zicem 7—10 m, se trage o linie, dinapoia căreia elevii vor arunca la ţintă în cutii.

Conducătorul jocului cheamă doi elevi din şiruri diferite. Unul dintre ei rămîne la aruncare, primeşte cinci mingi de oină şi trece înapoia liniei de atac, iar celălalt se duce la culegerea mingilor, lîngă cutii (jucătorul de la aruncare poate să aibă o singură minge pe care o aruncă de cinci ori).

La semnalul de începere, jucătorul în atac aruncă cele cinci mingi, căutînd să dărîme cît mai multe cutii. Dacă din patru lovituri spre exemplu le-a dărîmat pe toate, cutiile sînt iarăşi ridicate şi aruncă în plin.

Fiecare cutie dărîmată valorează un punct. Se totalizează punctele fiecăruia.

După terminarea loviturilor, cei doi jucători îşi schimbă rolurile.

Cîştigă şirul al căror jucători au totalizat un număr mai mare de puncte, prin adiţiune.

O cutie împinsă din cerculeţ nu este socotită scoasă din joc, ci este readusă în cerculeţ şi numai cînd este trîntită, constituie un punct valabil pentru aruncător.

6. *Podul stricat*

Joc individual de luptă în echilibru între două echipe. Participă toţi elevii pe rînd. În faţa clasei se aduce o bancă sub care se introduce — transversal sau longitudinal — sub stinghiile de susţinere un lemn rotund de foc, ceva mai lung, despicat în două (fig. 8).

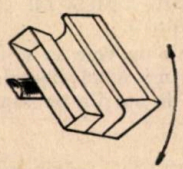


Fig. 8

Jucătorii celor două echipe vin pe rînd doi cîte doi şi se urcă pe la cele două capete ale băncii sus pe pupitru.

La semnalul de începere cei doi caută ca prin loviri scurte şi împingeri cu palma, beneficiind şi de instabilitatea băncii, să-l dea jos pe adversar. Învinge cel care rămîne pe pupitru după ce adversarul a atins duşumeaua cu picioarele.

Cîştigă echipa cu mai mulţi învingători.

7. *Călăritul*

Joc de întrecere între doi jucători, la care participă toată clasa pe rînd, împărţită în două echipe.

În faţa clasei se aşază în lung două bănci, una lîngă alta, la un interval de 2—4 metri.

Primii doi jucători din cele două echipe (A şi B) stau călare pe pupitre, la capătul băncilor (fig. 9).

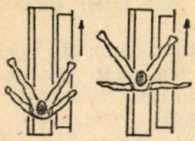


Fig. 9

La semnalul de începere fiecare dintre elevi caută să se deplaseze înainte fără ajutorul braţelor, prin balansarea picioarelor şi uşoare salturi pe şezută, pînă la celălalt capăt al băncii.

Cîştigă echipa care are mai mulţi învingători.

8. *Cine împinge mai tare*

Joc de luptă.

În faţa clasei sînt aduse una sau două bănci. Elevii se urcă doi cîte doi, călare şezînd spate în spate, la mijlocul pupitrului. La semnalul de începere fiecare dintre elevi caută prin împingere să-l dea jos pe celălalt. Cîştigă cel care a rămas călare pe pupitru.

Jucătorii nu au voie să se folosească de braţe împingînd şi adversarul. Braţele folosesc numai la sprijin pe pupitru (fig. 10).

Variantă

Pe o bancă fără spătar, stînd spate în spate sus pe banchetă sau pupitrul băncii. Lupta prin împingere cu spatele şi şezuta, fără ajutorul braţelor (fig. 11).

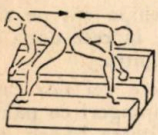


Fig. 10

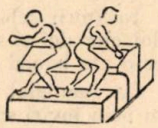


Fig. 11

9. *Semnarea şi culegerea popicului*

În faţa fiecărui şir de bănci, cît mai departe posibil, se trasează cîte un cerc cu diametrul de 0,20 cm, în care se aşază în echilibru cîte un popic, grenadă, măciucă de gimnastică sau o cutie de conserve.

Întrecerile au loc între şirurile 1 şi apoi 2 ale echipelor A—B—C (fig. 12). Primii jucători din şirurile „1" ale fiecărei echipe, ţin în mînă un obiect identic cu cel care se găseşte în cercuri (spre exemplu grenadă).

La semnalul de începere pornesc în alergare spre cercurile din faţă, înlocuiesc grenadele cu cele aduse, punîndu-le în echilibru şi revin la locul de plecare, predînd grenadele următorilor. Cîştigă echipa al cărui ultim jucător din şir se aşază mai repede la locul său pe banchetă.

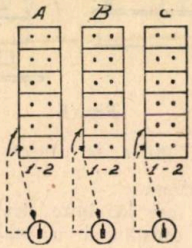


Fig. 12

Grenada care îşi pierde echilibrul şi cade trebuie ridicată de cel care a semănat-o.

10. *Mingea aruncată şi tupilatul*

Toată clasa poate participa în acelaşi timp. Echipele sînt constituite de şirurile de elevi din bănci.

Elevii stau în picioare. La cîţiva paşi în faţa fiecărui şir (echipă), stă „aruncătorul" cu o minge de oină, sau cîrpă.

La semnalul de începere, fiecare „aruncător" azvîrle mingea primului jucător din şirul său, acesta i-o înapoiază cît mai repede şi se tupilează sub bancă. Jocul continuă în acelaşi fel pînă la ultimul elev din şir (fig. 13).

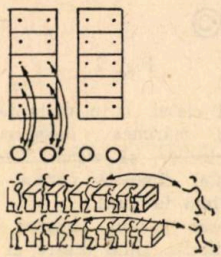


Fig. 13

După aceea mingea face drumul invers, jucătorii ridicîndu-se pe rînd pînă la primul.

Echipa al cărui „aruncător" primeşte mingea mai repede după un tur complet (dus şi întors) de la primul jucător, ridică mingea deasupra capului şi strigă „gata", cîştigînd un punct pentru echipa sa. „Aruncătorii" sînt mereu schimbaţi.

11. *Înnoadă şi deznoadă batista*

Presupunem că avem trei şiruri de bănci în clasă, cu cîte doi elevi în fiecare bancă. În faţa băncilor şi la mijloc, lăsînd un spaţiu cît mai mare, se aşază un scaun pe care stă cineva, fixîndu-l.

Numerotăm şirurile de elevi de la 1—6. Clasa va fi împărţită în două echipe: „A" (cu şirurile 1—2—3) şi „B" (cu şirurile 4—5—6) (fig. 14). La joc iau parte pe rînd şirurile 1 cu 6, 2 cu 5 şi 3 cu 4. Pentru joc este nevoie de două batiste sau fulare.

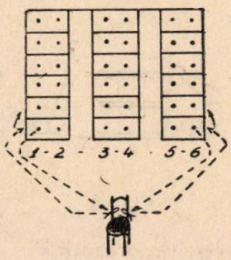


Fig. 14

Se dă o batistă şirului 1 şi alta şirului 6. La semnalul de începere, primii jucători din şirurile 1 şi 6 aleargă cu batistele în mînă către scaun, înnoadă uşor fiecare batistă de una din vergelele spătarului şi se întorc în bănci dînd leapşa celor din spate. Următorii desfac batista şi se întorc dînd batista celor din spate. Aceştia leagă batista şi aşa mai departe.

Cîştigă şirul al cărui ultim jucător, după înnodarea sau deznodarea batistei, ajunge mai repede în bancă aşezîndu-se pe banchetă.

Jocul se repetă în funcţie de timpul disponibil. Echipa cîştigătoare este desemnată prin totalizarea punctelor realizate de fiecare şir.

SĂRITURI

1. Stînd afară din bancă la capătul ei — cu uşor avînt săritură cu sprijin între pupitre îndoind genunchii şi trecînd peste banchetă în lungime. Aterizarea la capătul opus cu întinderea picioarelor şi împingerea energică a braţelor (fig. 1).

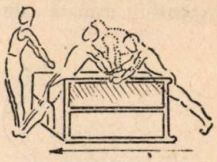


Fig. 1

2. Săritură pregătitoare pentru săritura prin depărtat peste banca transversală. Din fundul clasei cu avînt liber, bătaie cu sprijin pe banca transversală. Îndoirea accentuată a corpului cu ridicarea bazinului şi depărtarea picioarelor. Apoi împingerea energică înapoi în braţe şi aterizarea în ghemuit cu braţele înainte (fig. 2).

Fig. 2

3. Stînd în fundul clasei. Cu avînt liber, săritură cu picioarele depărtate peste banca în lungime (fig. 3).

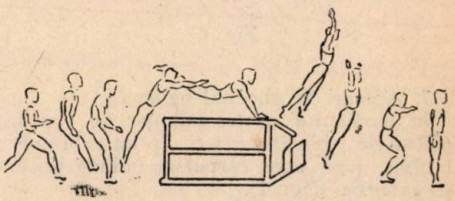
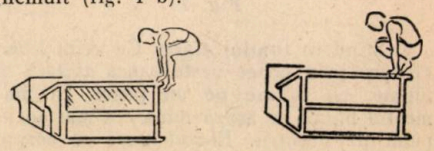


Fig. 3

4. Săritură pregătitoare pentru săriturile prin ghemuire. Stînd în fundul clasei. Cu avînt liber bătaia cu sprijin la capătul băncii, odată cu îndoirea genunchilor la piept (fig. 4 a), apoi urcare în sprijin ghemuit (fig. 4 b).



a b

Fig. 4

5. Stînd în fundul clasei. Cu avînt liber săritură pe banca transversală în sprijin ghemuit pe pupitru şi mai departe săritură cu extensie urmată de aterizare (fig. 5).

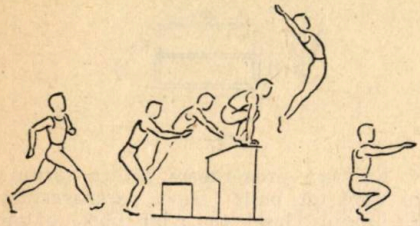


Fig. 5

6. Stînd în fundul clasei. Cu avînt liber, săritură pe banca aşezată transversal, în sprijin pe ghenunchi pe călcîie şezînd. În continuare săritură cu extensie împingînd din braţe şi genunchi (fig. 6).

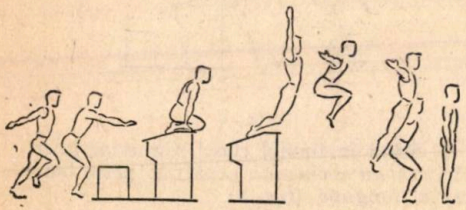


Fig. 6

7. Aceeaşi în ghemuit pe bancă.
În momentul bătăii mîinilor pe bancă, picioarele ghemuite trec printre braţele întinse, după care corpul se întinde brusc în extensie (fig. 7).

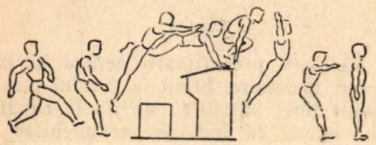


Fig. 7

8. Stînd în fundul clasei. Cu avînt liber, săritura prin echer peste banca aşezată în lăţime, cu bătaie pe un picior. În momentul bătăii se aşază mîna cea mai apropiată pe pupitru. Elevul trece cu corpul în echer peste bancă, apoi aşază cealaltă mînă şi ridică pe prima, aterizînd în partea opusă (fig. 8).

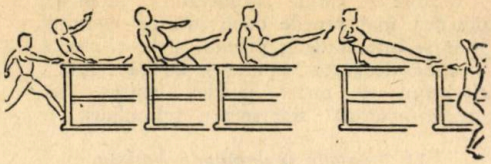


Fig. 8

9. Exerciţiu pregătitor pentru rostogolirea lungă înainte peste banca în lungime. Din poziţia înainte culcat pe banca în lungime, rostogolire înainte cu sprijinul mîinilor pe duşumea (fig. 9).

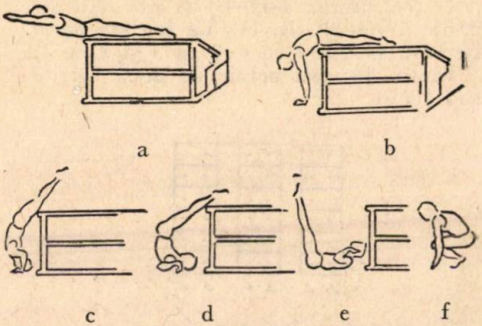


Fig. 9

10. Alt exerciţiu pregătitor : sprijinit cu mîinile la capătul băncii. Sărituri repetate cu ridicarea şezutei cît mai sus, odată cu rotunjirea spatelui şi aplecarea accentuată a capului înainte, cu bărbia în piept (fig. 10).

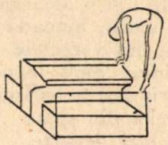
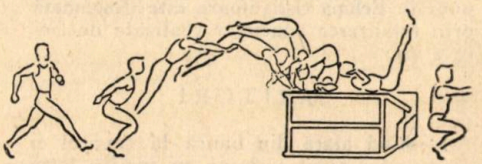


Fig. 10

11. Cu avînt liber, săritura cu rostogolire lungă, cu sprijin, peste banca în lungime (fig. 11).



(Continuare în numărul următor)

Să se respecte cerințele metodice în organizarea crosurilor de mase

ELIAS BARUCH
antrenor

Cele ce urmează sînt datorite uneia dintre discuțiile despre atletism „cu punct pe i" inițiată de ziarul „Sportul Popular", dar întreruptă după unicul articol: „Mai sînt utile crosurile de mase" ? („Sportul Popular" din 8 iunie 1957). Consider deosebit de importantă dezbaterea acestei probleme pentru faptul că — citez din articolul în cauză — „pune sub semnul întrebării însăși rațiunea de a mai exista" a unor competiții devenite tradiționale în mișcarea noastră de cultură fizică. Pe de altă parte greutatea temei abordate, generalizările și concluziile diverselor aspecte ale problemei crosurilor, ar fi putut aduce o contribuție la îmbunătățirea concepției asupra întregii probleme a competițiilor de mase de la noi.

Această problemă capătă o deosebită semnificație în urma recentei Hotărîri a C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică, în care între altele se atrage atenția asupra faptului că „numeroase ramuri de sport nu au asigurată baza de mase", iar printre sporturile rămase în urmă este citat și atletismul.

În articolul menționat, autorii (V. Arnăutu și R. Vilara) analizează unele cauze care frînează succesul acestor competiții : goana după cifre în dauna celor mai elementare considerente calitative, lipsa de interes a organizatorilor și comunicarea unor cifre de participanți nereale, greșita formulă de organizare a ediției din acest an a crosului „Să întîmpinăm 1 Mai" (o singură zi) etc. Ei fac de asemenea propuneri pentru organizarea competițiilor de cros pe colective și localități, invitînd sfaturile populare, organizațiile U.T.M. sau redacțiile ziarelor regionale să facă legătura cu specificul local, pentru ca aceste competiții să capete un caracter mai viu, mai real.

De acord cu cele de mai sus, consider însă că cele arătate nu rezolvă în întregime tema abordată. În cele ce urmează voi sublinia îndeosebi unele probleme în legătură cu aspectul respectării — sau nerespectării — cerințelor metodice ale educației fizice.

Apreciez că în această privință s-au făcut în decursul anilor unele concesii care diminuează nu numai succesul pur sportiv al competiției dar și pe cel sărbătoresc. Aceasta se datorește pe de o parte lipsei unei concepții în alcătuirea regulamentului competiției, iar pe de alta delăsării din partea forurilor care au responsabilitatea organizării diverselor etape.

★

O primă frînă o constituie programarea prea timpurie a etapei de mase a crosului „Să întîmpinăm 1 Mai". În toți anii (cu excepția celui în curs) etapa aceasta era programată în cursul lunii martie, aceasta pentru a rămîne suficient timp pînă la 1 Mai în vederea organizării celorlalte etape. Or, dacă ținem seama că pentru a participa la o competiție de cros un sportiv are nevoie de cel puțin o lună de pregătire, trebuie să recunoaștem că e foarte greu să pretindem unui începător, unui viitor sportiv, să învingă inerția și să înceapă pregătirile din iarnă cînd chiar pentru sportivii fruntași obișnuința antrenamentelor în decursul întregului an nu este încă un bun pe deplin cîștigat. Pentru o mai bună înțelegere să vedem situația unui tînăr începător care este îndemnat să participe la cros de un afiș cu pomi înfloriți și tineri alergători în echipament sportiv. Este un oarecare contrast cu una din zilele „ba-

belor" în care el este programat să concureze la cros. Cît despre însoritele zile ce vor urma, cînd simte nevoia să se întreacă cu ceilalţi tovarăşi de muncă şi sport, îi va rămîne tînărului nostru să aplaude eventualele succese ale tovarăşilor săi (puţini la număr) care s-au calificat pentru etapele următoare. Altul ar fi fost folosul dacă întreaga lună aprilie (şi nu o singură zi, cum s-a procedat în acest an) ar fi fost destinată organizării de crosuri de mase în întîmpinarea zilei de 1 Mai.

Despre etapa I a crosului „Să întîmpinăm 7 Noiembrie" putem spune cam acelaşi lucru. Programarea ei între 25 august şi 15 septembrie este prea „în vară" avînd mai mare legătură cu 23 August decît cu 7 Noiembrie ; acest fapt are din punctul nostru de vedere şi un aspect pozitiv : participanţii vin în concurs cu oarecare pregătire, mai ales că în acest interval se pot folosi în acelaşi scop concediile de vară. Pe de altă parte însă marea masă, în mod practic, îşi încheie participarea la crosul „Să întîmpinăm 7 Noiembrie" ... la data de 15 septembrie, ceea ce, trebuie să recunoaştem, e cam devreme... De asemenea nu găsesc că este cel mai nimerit lucru ca această primă etapă să se desfăşoare pe colectiv, pentru ca următoarea etapă să se desfăşoare pe raion. Lipseşte tocmai etapa pe localitate, care după părerea mea — mai ales la oraşe — ar fi trebuit să fie adevărata etapă de mase, care să dureze cel puţin o lună de zile şi care să cuprindă mai multe concursuri, prezentînd astfel şi avantajul economiilor, întrucît nu necesită deplasări.

★

Legat de cele de mai sus să analizăm cea de a doua frînă care reţine masele de la practicarea CONTINUĂ a crosului : forma de disputare eliminatorie a competiţiilor. Structura acesteia face ca pentru majoritatea participanţilor acest singur concurs — adesea şi el fără o suficientă pregătire prealabilă — să nu poată aduce vreo contribuţie la satisfacerea nevoilor de mişcare şi cu atît mai puţin la întărirea sănătăţii (am putea spune chiar dimpotrivă).

Anul acesta, etapa unică din 28 aprilie a crosului „Să întîmpinăm 1 Mai" a constituit un exemplu în acest sens, întrucît s-a ajuns la curioasa recomandaţie ca ea să fie organizată în scopul ... selecţionării echipei pentru celălalt cros de mase, „Să întîmpinăm 7 Noiembrie" (după o pauză de o jumătate de an) *. Or, dacă sportivii ar continua antrenamentele şi ar putea obţine categoria de clasificare la semifond sau fond, deci ar deveni atleţi (ceea ce ar fi un lucru foarte bun), în acelaşi timp ar pierde dreptul de a participa la competiţiile de mase.

Şi în problema DISTANŢELOR pe care se aleargă crosurile consider că nu există cea mai justă orientare pentru ca acestea să corespundă din punct de vedere metodic, atît în ceea ce priveşte categoriile de vîrstă, cît şi felul cum se gradează de la o etapă la alta. Apreciez că actualele distanţe ale etapei I sînt prea lungi (de exemplu la bărbaţi 3000 m). Fiind vorba de începători, care intră în sport pe această „poartă", cred că distanţele ar trebui să fie dacă nu identice, cel puţin apropiate de normele corespunzătoare de cros ale complexului G.M.A., de exemplu pentru bărbaţi 1000 m (cei care nu-mi împărtăşesc părerea şi ar dori să mă contrazică i-aş ruga s-o facă ... după participarea la cros).

Dar ceea ce consider ca o contraindicaţie metodică este felul cum sînt gradate distanţele de la o etapă la alta. De pildă, pentru seniori de la 3—5000 m iar pentru juniori de la 1—3000 m. Personal mă îndoiesc că ar exista metode de antrenament care să respecte principiile unei pregătiri ştiinţifice şi care să formeze în cîteva săptămîni concurenţi fondişti, după ce cu o etapă înainte erau capabili să alerge mult mai puţin. Practica aceasta ne aminteşte piesa şi filmul „Şi Ilie face sport", în care autorii, „orientaţi" metodic, îl puneau pe bietul Ilie — în numele multilateralităţii — ca în cursul unui scurt concediu să înveţe să înoate, să execute sărituri în apă, să facă excursii grele şi — bineînţeles — să joace fotbal.

O ultimă problemă cu privire la nerespectarea regulamentului de atletism : alcătuirea clasamentului pe echipe la crosul „Să întîmpinăm 7 Noiembrie".

---

* Vezi regulamentul crosului „Să întîmpinăm 1 Mai 1957" şi ziarul „Sportul Popular" din 23 martie 1957.

Se ştie că la asemenea concursuri fiecare echipă este formată dintr-un anumit număr de concurenţi (de exemplu 8), în clasament contînd rezultatul unui număr mai mic dintre ei (de exemplu 6).

Atunci cînd într-o echipă — sau mai multe — nu termină cursa numărul de concurenţi care contează în clasament regulamentul internaţional de atletism, este categoric : se elimină echipa respectivă. Deci este greşit procedeul folosit la noi de a aduna numărul locurilor ocupate de cei ce au terminat cursa, adăugîndu-se pentru un abandonat (sau absent) locul ultimului clasat.

Pe lîngă faptul că este neregulamentară această situaţie are repercusiuni negative asupra însăşi esenţei unei întreceri **pe echipe** anihilînd spiritul de echipă ; pe de altă parte în practică are efect „liniştitor" asupra celor ce răspund de formarea echipei, căci chiar dacă aliniază la start un număr mai mic de concurenţi, echipa poate fi considerată „prezentă" chiar cu participanţi mai puţini.

★

Acestea sînt, după părerea mea, principalele scăderi de concepţie. În continuare, aş dori să mai amintesc cîteva abateri comise de forurile care au responsabilitatea întrecerilor de cros şi care aduc şi ele contribuţia lor negativă. În primul rînd există multe colective, instituţii sau localităţi care pur şi simplu nu au organizat etapa I, cea de mase.

Nici chiar comisia orăşenească de atletism din Bucureşti, în care activez, deşi a cuprins foarte multe aspecte ale atletismului, nu s-a ocupat încă serios de problema crosurilor.

În al doilea rînd consider că nu aduce nici un folos, atît ideii sportului de mase cît şi semnificaţiei politice, organizarea pur formală a crosului, cu o participare ca să spun aşa „simbolică".

Dacă în primii ani ai organizării crosurilor de masă (1949—1950) acest lucru putea fi înţeles (bunăoară C. C. F. S. Constanţa determina un mare număr de tineri şi vîrstnici să ia parte la cros, chiar dacă din punct de vedere al educaţiei fizice nu era totul „ca la carte") în 1957 mi se pare cel puţin depăşit procedeul întrebuinţat, de unele colective sportive, care constă în strîngerea tuturor salariaţilor la sfîrşitul zilei de lucru şi — după arătarea „importanţei" participării la cros sub toate aspectele — în darea startului în direcţia „acasă".

Dar şi în cazul organizărilor bune se strecoară o serie de lipsuri, probleme simple, cunoscute, uşor de remediat, poate de aceea adesea ignorate în practică. Este vorba de :

— nerespectarea obligativităţii controlului medical, problemă mult îngreunată prin faptul că trebuie să se efectueze într-un timp foarte scurt, premergător etapei I. Pentru a nu aglomera aparatul sanitar cu un număr foarte mare de vizite medicale consider că ar fi suficientă dovada vizitei medicale din carnetul G.M.A. ;

— insuficienta preocupare pentru asigurarea condiţiilor de desfăşurare a crosurilor, cum ar fi lipsa unor încăperi corespunzătoare pentru echiparea-dezechiparea în condiţii igienice satisfăcătoare ;

— superficialitate în stabilirea şi pregătirea traseelor atît la antrenamente cît şi la concursuri, căci aşa cum remarca un antrenor sovietic, la noi, fie că traseele „ocolesc cu grijă" aleile parcurilor şi folosesc prea mult caldarîmurile străzilor, fie că organizarea crosului este „mutată" în afara localităţilor, diminuînd astfel efectul propagandistic prin faptul că întrecerea nu va putea fi urmărită de marele public.

Tot în ceea ce priveşte traseele, actualmente la noi există tendinţa alegerii celor prea accidentate deşi în străinătate există orientarea de a se folosi terenuri plate.

Adaug de asemenea că măsurarea corectă a traseelor n-ar mai pune problema... „depăşirii recordurilor mondiale în competiţii de masă", după cum nu ştim să se fi respectat vreodată, deşi organizăm crosuri de ani de zile — marcarea regulamentară a traseelor, prin fanioane (roşii pentru a indica stînga şi albastre pentru a indica dreapta) confecţionate astfel încît să fie vizibile de la 125 m, ceea ce a dus la greşeli — descalificări pentru nerespectarea traseului.

O bună marcare a terenului ar libera gîndirea alergătorului de aceste probleme de „orientare", dîndu-i posibilitatea să se concentreze asupra tacticii cursei, asupra dozării efortului în funcţie de distanţe, teren, adversar etc.

Am mai putea pretinde de asemenea organizatorilor mai multă insistenţă în procurarea pe plan local a acelor nepretenţioase premii (cărţi, materiale sau echipament sportiv), ce trebuie oferite învingătorilor ca o recunoaştere a eforturilor depuse, aşa cum de altfel o recomandă regulamentul.

★

Am enumerat o serie de aspecte care după părerea mea frînează reuşita crosurilor de mase. Cauze, nu voi aminti decît una care, după părerea mea, generează şi altele: atît Comisia centrală cît şi Inspecţia de atletism, neglijează sportul de mase.

În ceea ce priveşte propunerile, întrucît ele constau de fapt în remedierea celor analizate mai sus, mi se pare că una ar rezolva multe: ...„primăvara şi toamna să fie cît mai multe crosuri, dacă se poate în fiecare duminică", cum conchidea într-o discuţie cu adevărat „cu punct pe i" bătrînul şi totuşi veşnic tînărul Dinu Cristea.

Fără îndoială că mai sînt şi alte aspecte care ar putea îmbunătăţi atît regulamentele de desfăşurare a crosurilor cît şi organizarea propriu-zisă a diverselor etape.

Consider că aceste lucruri trebuie să intre mai mult în preocupările forurilor respective pentru a reasigura succesul acestor competiţii — primele competiţii tradiţionale ale mişcării noastre de cultură fizică.

Aparat pentru înregistrarea duratei și a forței șocului produs în momentul bătăii, la sărituri, în gimnastică

Problema săriturilor în gimnastică a constituit obiectul preocupărilor noastre încă din anul 1939. În acest sens, din dorința de a veni în ajutorul celor care se ocupă cu practicarea gimnasticii (elevi, profesori, sportivi și antrenori), am întreprins un studiu mai amănunțit asupra acestor categorii de exerciții, care a luat o formă concretă în lucrarea intitulată „Săriturile în gimnastică".

Ca o completare a studiului săriturilor în gimnastică, în urma observațiilor culese în timpul lecțiilor didactice cu studenții Institutului de Cultură Fizică și în special în urma muncii de instruire și antrenament desfășurată în cadrul colectivului sportiv I.C.F. și la lotul R.P.R. feminin de gimnastică, prezentăm o problemă nouă : înregistrarea forței șocului ce se produce în timpul bătăii pe trambulină.

In acest sens am proiectat și construit un aparat de înregistrare a duratei și a forței șocului ce se produce în momentul bătăii. Sistemul de înregistrare prezintă avantajul că se poate adapta trambulinelor pe care le folosim în gimnastică în momentul de față, fiind cît se poate de simplu, iar piesele putîndu-se alcătui din materiale ce se află la îndemîna oricui. În afară de aceste considerente, ținem să subliniem că întregul sistem de înregistrare prezintă calitatea unei foarte bune sensibilități. Acest lucru provine și din faptul că înregistrările sînt efectuate printr-o deviere în linie dreaptă a creionului, evitîndu-se în felul acesta deformările curbei care intervin la inscriptoarele obișnuite, cu deplasare unghiulară a peniței inscriptoare.

In ceea ce privește dispozitivul de transmitere a șocului în timpul bătăii, dispozitiv care face corp comun cu trambulina, sîntem în măsură să afirmăm, în urma experimentării cîtorva sisteme, că acesta pe care-l prezentăm în lucrarea de față a dat cele mai bune rezultate, datorită lipsei pieselor intermediare, remarcîndu-se și prin forma cît se poate de simplă, dar eficace, în care a fost conceput.

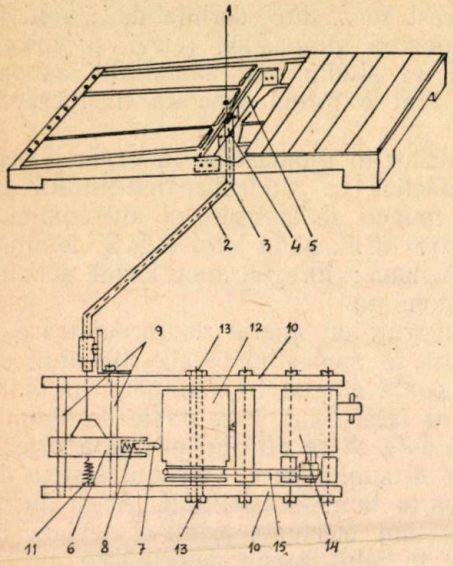
Datele culese în urma experiențelor și a înregistrărilor efectuate ne îndreptățesc să ajungem la concluzia că pe această cale venim în ajutorul antrenorilor noștri de gimnastică, ușurînd mult munca de instruire și îmbunătățind chiar rezultatele sportivilor noștri la această probă.

Descrierea aparatului

Aparatul pentru înregistrarea forței intervenite în timpul bătăii se compune din două dispozitive, unul de transmisie și altul de înregistrare a șocului produs în momentul bătăii.

Dispozitivul de transmisie a șocului constă dintr-un șurub (1) cu piuliță fixat în centrul zonei de bătaie a platformei trambulinei de sărit. De capătul acestui șurub, dedesubt, cu ajutorul unei piulițe, este prins un cablu (2), prevăzut pentru ghidare cu o cămașe metalică (3) fixată cu o clamă (4) pe un drug de fier (5). Cablul (2) se prelungește în afara trambulinei asigurînd legătura cu dispozitivul de înregistrare. Dispozitivul de înregistrare este format dintr-o peniță inscriptoare, prevăzută cu un suport, un cilindru și un motor mecanic.

Suportul peniţei inscriptoare (6) este prevăzut în interior cu o deschizătură circulară, în care intră tubul peniţei inscriptoare (7). Peniţa inscriptoare funcţionează cu pastă. Contactul peniţei pe hîrtia de înregistrare este asigurat de un resort (8) care se găseşte în interiorul suportului peniţei inscriptoare. Prin suportul peniţei inscriptoare (6) trec două tije metalice (9), rotunde şi subţiri, fixate pe cadrul inscriptorului (10). Aceste tije asigură deplasarea suportului peniţei inscriptoare pe suprafaţa hîrtiei. De suportul peniţei inscriptoare (6) este fixat într-o parte cablul (2), care solicită mişcarea peniţei într-un sens, iar în partea opusă un resort (11), ce asigură revenirea peniţei la poziţia iniţială. Pe cilindru (12) este înfăşurată hîrtia de înregistrare. Cilindrul se roteşte în jurul unui ax (13) fixat pe cadrul inscriptorului. Mişcarea cilindrului este asigurată de un motor mecanic cu arc (14), care imprimă o viteză constantă. Motorul este fixat tot de cadrul inscriptorului (10). Legătura dintre cilindru şi motor se face printr-o curea de transmisie (15).



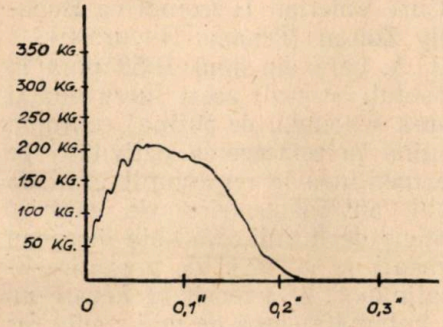
Modul de funcţionare

In urma unei bătăi exercitate asupra trambulinei, şocul produs este transmis prin cablu (2) peniţei inscriptoare, care se pune în mişcare prin intermediul resortului. După ce a avut loc bătaia şi executantul a părăsit trambulina, revenirea peniţei la poziţia iniţială (de repaus) se face datorită elasticităţii trambulinei.

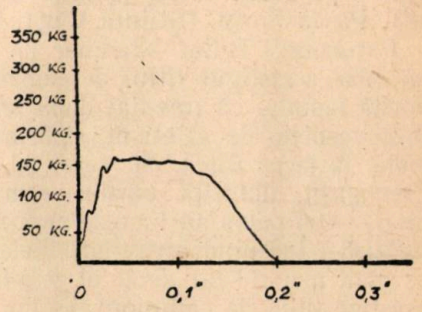
Înregistrarea grafică a unor bătăi executate de cîteva din componentele echipei de gimnastică de la Universitatea C. I. Parhon în timpul antrenamentului

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Talia	Greutatea	Înălţimea aparatului de sărit	Săritura executată	Mărimea şocului produs în momentul bătăii	Durata bătăii	Obs.
1	Dan J.	1,60 m	58 kg	1,00 m	lateral peste cal	200 kg	0,20''	
2	Ciochina V.	1,58 m	54 kg	1,00 m	lateral peste cal	160 kg	0,20''	
3	Dan J.	1,64 m	58 kg	1,25 m	depărtat peste capră	300 kg	0,186''	

Citirea mărimii şocului produs, în kg, se face pe baza etalonării elasticităţii trambulinei, prin aplicarea unor greutăţi cunoscute pe suprafaţa ei de lucru. In urma etalonării făcute asupra trambulinei întrebuinţate, am obţinut o posibilitate de citire cu o precizie de 4—8%. Mărimea forţei exercitate se citeşte pe verticală, pe baza scării de etalonare: 1 cm = 100 kg.



1. **Dan J.**
— bătaie pe un picior — forţă suficientă — întîrziere mult pe tramb.



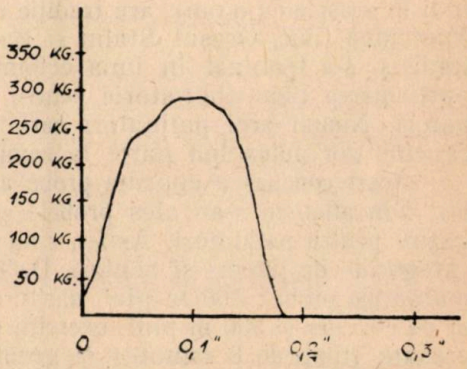
2. **Ciochina V.**
— bătaie pe un picior — forţă insuficientă — întîrzie mult pe trambulină

Comparînd graficele 1 şi 2 cu graficul 3 se poate observa diferenţa dintre mărimea şocului produs la o bătaie pe ambele picioare faţă de bătaia pe un picior.
Executantele sînt gimnaste de categoria a III-a. Săriturile sînt slab executate, datorită întîrzierii prea mari pe trambulină.

Durata şocului produs se citeşte pe orizontală, prin determinarea vitezei de deplasare a hîrtiei, în unităţi de timp: 1,5 cm = 0,1 secunde.

Cu un dispozitiv întocmit pe acelaşi principiu se înregistrează şi mărimea şocului produs în momentul contactului mîinilor cu aparatul de sărit (cal, capră, ladă, masă) precum şi durata lui.

Pe schiţă apare principiul sistemului de înregistrare. Inscriptorul propriu-zis este prevăzut cu două peniţe inscriptoare, dintre care una înregitsrează mărimea şocului produs în timpul bătăii, iar cea de a doua înregistrează atît şocul produs în momentul sprijinului mîinilor pe aparatul de sărit, cît şi şocul produs în momentul aterizării.



3. **Dan J.**
— bătaie pe ambele picioare — forţă suficientă — întîrzie mult pe trambulină

Prof. NICOLAE BĂIAŞU

Antrenamentul patinatorilor în tot cursul anului

La noi în țară, pînă la înapoierea patinatorilor de viteză de la concursul internațional de patinaj viteză desfășurat la Alma-Ata în anul 1955, nu se putea vorbi de un antrenament al patinatorilor în tot cursul anului. Numai cîțiva patinatori, în mod izolat, făceau antrenamente în tot cursul anului. Cu toate că aveau unele lipsuri în pregătire, ei au realizat totuși performanțe destul de bune (în special pe distanțe scurte) la concursurile internaționale de la Alma-Ata. Dintre acești patinatori putem enumera pe Sarca Titus (Știința Cluj), Curt Valerian (Locomotiva București), Pașcu Sorin (Știința Cluj), Szekely Zoltan (Dinamo București).

Patinatorul Bulat Vladimir de la C.C.A. care din anul 1952 pînă în anul 1957 a cîștigat titlul de campion absolut, a reușit acest lucru numai datorită faptului că imediat după terminarea sezonului de patinaj continua antrenamentele de atletism, ciclism etc. pînă la reînceperea activității pe gheață, la lacul Bîlea. În acest fel, el se menținea la un anumit grad de antrenament, datorită căruia — în timpul antrenamentelor de vară și toamnă — el putea să lucreze mult mai intens decît alții care abia începeau pregătirile. Începînd antrenamentele pe gheață la un nivel de pregătire fizică mult mai ridicat decît al celorlalți patinatori, el a reușit în fiecare an să cîștige titlul de campion absolut și să îmbunătățească de mai multe ori recordurile țării pe diferite distanțe, uneori chiar pe o gheață de calitate inferioară.

Analizînd modul de pregătire a patinatorilor de viteză în timpul perioadei pregătitoare, Comisia centrală de hochei pe gheață și patinaj a hotărît ca începînd din acest an să se organizeze un concurs de vară pentru patinatorii de viteză, în scopul angrenării acestora într-o activitate continuă în tot cursul anului, precum și verificarea gradului de pregătire fizică generală și specifică a patinatorilor de viteză în diferite etape.

Pentru început s-a hotărît ca această competiție să se desfășoare numai în orașele cu o oarecare tradiție în patinaj, cum sînt Tîrgu Mureș, Cluj, Miercurea Ciuc, Orașul Stalin și București. Competiția a început în luna iunie și s-a terminat în luna octombrie, cu cîte o etapă în fiecare lună, participarea fiind obligatorie pentru toți patinatorii — fruntași sau începători. Numai acei patinatori care au trecut prin toate etapele acestui concurs vor putea lua parte la campionatul republican de patinaj viteză.

Acest concurs a cuprins probe atletice și exerciții specifice patinatorilor. Din atletism s-au ales probele cele mai apropiate ca mijloace de pregătire pentru patinatori. Astfel, s-au stabilit probe și exerciții pentru toate categoriile de juniori și seniori. De exemplu, pentru seniori s-au fixat următoarele probe: 100 m plat, săritura în lungime și 3000 m plat în prima zi de concurs și 500 m plat, exerciții de imitație a alergării pe patine în deplasare (timp de 8 minute) și genuflexiuni alternative pe un picior (împușcă cioara) în a doua zi de concurs. Probele acestea au fost în așa fel fixate încît rezultatele să poată constitui în același timp norme de control ale calităților fizice specifice patinatorilor.

In timpul verii, patinatorii nu s-au pregătit în mod special numai pentru probele incluse în regulament. In pregătirea lor au folosit și alte sporturi ca mijloace de antrenament, cum ar fi înotul, ciclismul, canotajul, halterele, gimnastica de dezvoltare generală și specială, baschetul, fot-

balul, tenisul de cîmp, patinajul pe rotile, discipline care le pot asigura patinatorilor o dezvoltare multilaterală la un nivel cît mai ridicat.

Aceste verificări lunare s-au efectuat pentru a cunoaşte gradul de dezvoltare a calităţilor fizice de bază precum şi gradul de dezvoltare a calităţilor moral-volitive.

Prin organizarea acestor concursuri antrenorii au putut să se orienteze în ceea ce priveşte perspectivele de viitor al patinatorilor, alegerea sarcinilor şi mijloacelor de pregătire, realizarea individualizării antrenamentului şi posibilitatea de a interveni în dozarea efortului.

De asemenea, patinatorii s-au obişnuit cu atmosfera de concurs, ceea ce este foarte important, întrucît pînă în acest an participau la primul concurs de abia în cadrul campionatului republican de patinaj-viteză. Totodată, comisiile locale de patinaj au depus o activitate continuă (cu excepţia celor din Cluj şi Oraşul Stalin) şi ca urmare colectivele cu secţii de patinaj, care pînă în prezent erau obişnuite să se ocupe de patinaj doar în timpul iernii, neglijînd pregătirile din timpul verii şi toamnei, au început să se ocupe — unele mai mult, altele mai puţin — de activitatea patinatorilor şi în această perioadă.

Deşi în patinaj viteză metoda aceasta de lucru cu patinatorii s-a început numai din acest an, considerăm totuşi, în urma experienţei noastre, şi mai ales a patinatorilor sovietici, suedezi, finlandezi şi a altora cu renume mondial, că rezultatele cele mai bune pe gheaţă le vor realiza acei patinatori care au obţinut şi cele mai bune rezultate în cadrul verificării pe uscat a calităţilor fizice de bază şi specifice.

FL. GĂMULEA
antrenor

Recenzie

Studii experimentale asupra capacităţii de lucru în legătură cu sexul şi vîrsta. (Experimental studies ot physical working capacity in relation to sex and age) de Per-Olof Åstrand, din secţia de fiziologie, Institutul Regal Central de Gimnastică — Stockholm.

Broşura, apărută la Copenhaga în 1952 în limba engleză, tratează un subiect deosebit de interesant în legătură cu problema atît de actuală a specializării timpurii în sport la ambele sexe.

In primele trei capitole sînt studiaţi subiecţii, metodele şi criteriile folosite în lucrare, în al IV-lea capitol sînt studiate modificările ritmului cardiac, în al V-lea volumul sanguin şi hemoglobinemia, în al VI-lea şi al VII-lea volumul pulmonar şi ventilaţia pulmonară, în al VIII-lea variaţiile lactacidemiei, în al IX-lea capacitatea aerobă — absorbţia maximă de oxigen — în al X-lea intensitatea maximă de lucru şi randamentul iar în al XI-lea sînt date teste de determinare a pregătirii fizice bazate pe urmărirea pulsului, ventilaţiei pulmonare şi a consumului de oxigen în efortul de intensitate submaximală. In sfîrşit, în ultimul capitol se expun concluziile generale, din care amintim unele observaţii intere-

sante privitoare la munca femeii în industrie, educaţia fizică în şcoli şi sportul la juniori.

După părerea autorului, faptul că femeile nu muncesc în număr mare în industrie — deşi dovedesc aptitudini mari în munca agricolă — se datoreşte în special tradiţiei şi prejudecăţilor. Femeia poate efectua o muncă grea de pînă la 70—75% faţă de cea cerută unui bărbat, fără inconveniente fiziologice, exceptînd perioada sarcinii. Testele propuse în capitolul al XI-lea ar putea sluji în dirijarea către munca cea mai potrivită. Autorul nu consideră potrivite eforturile prea intense la copii înaintea pubertăţii, dar admite că după 16—17 ani capacitatea de lucru este deseori apropiată de cea a adulţilor. Jocurile cu mingea, schiul şi alergarea pe teren variat sînt preconizate ca mijloace de atingere a unei stări fiziologice potrivite sportului de performanţă.

Foarte interesante sînt constatările autorului în privinţa variaţiei absorbţiei maxime de oxigen şi a lactacidemiei în funcţie de vîrstă şi sex. In timp ce consumul de oxigen la efort maxim la băieţi (ml/kilocorp) nu variază practic între 8—14 ani iar apoi creşte atingînd valori găsite şi la adulţi, la fete consumul de oxigen scade de la 8 ani, atingînd un minim de 46 ml/kg la 15 ani iar apoi creşte la 49 ml/kg la cele peste 20 de ani. Dimpotrivă, la acelaşi efort, lactacidemia este mai ridicată la fete decît la băieţi între 12—17 ani. O explicaţie parţială ar fi proporţia diferită de ţesut muscular şi adipos la cele două sexe în perioada pubertară.

Factorii de care depinde în cea mai mare măsură absorbţia de O_2 ar fi, în ordine, factorul psihologic (care limitează intensitatea efortului), circulaţia centrală şi cea periferică, cantitatea totală de hemoglobină etc.

Studiul a fost făcut asupra a 112 fete şi 115 băieţi între 4 şi 25 ani, respectiv 4 şi 33 ani, în majoritate elevi şi studenţi din Institutul Central de Gimnastică. Cele 120 citate bibliografice folosite în discuţiile de la sfîrşitul fiecărui capitol arată buna documentare a autorului.

Trebuie să remarcăm că concluziile finale trase de autor pe baza vastului material experimental şi documentar studiat sînt destul de puţine şi rezervate. Credem că astfel de lucrări pot servi antrenorilor sau cercetătorilor care se ocupă de problema specializării timpurii, deoarece scot în evidenţă o serie de particularităţi fiziologice ale organismului omenesc tînăr, din studiul cărora se pot trage concluzii preţioase asupra aplicării metodelor variate de antrenament şi control în funcţie de vîrstă, sex şi particularităţi individuale.

Prof. Åstrand este cunoscut în lumea ştiinţifică printr-o serie de lucrări în acelaşi domeniu şi anume: Ce ştim despre „condiţia fizică“ — FIEP-Bulletin, nr. 1/1953, pag. 3; Capacitatea de lucru umană cu menţiuni speciale în privinţa sexului şi vîrstei — Physiological Reviews, *36*, 307, 1956; O nomogramă pentru calculul capacităţii aerobe — J. Applied Physiology *7*, 218, 1954; Studiul capacităţii de efectuare a lucrului muscular intens la tinerii de 17—19 ani — Arbeitsphysiologie, *15*, 251, 1953; Evaluarea fiziologică a performanţei în sport — FIEP-Bulletin, nr. 2/1954; Noi recorduri în randamentul uman — Nature (engl.) *176*, 922, 1955.

GEORGE HARALAMBIE
asistent la catedra de biochimie a I.C.F.

I. P. 2, c. 3362

Salt înapoi în echer de pe bară

Saltul înapoi în echer este o coborîre destul de pretenţioasă de pe bară. Acest fel de coborîre este utilizat de gimnaşti şi ca o acţiune de autoasigurare într-un salt întins înapoi greşit început.

Prima serie de fotografii în care este înfăţişat gimnastul japonez Ono Takashi (A) al 2-lea clasat la individual compus la Jocurile Olimpice de la Melbourne reprezintă un salt înapoi în echer corect executat, iar a doua serie ilustrează o acţiune de autoasigurare într-un salt întins înapoi început defectuos.

Cu scopul de a cîştiga o înălţime considerabilă la punctul cel mai înalt al saltului, gimnastul japonez execută ultima gigantică înapoi cu o viteză mult mărită. Acţiunile de sub aparat înaintea părăsirii barei sînt identice cu cele executate la saltul întins înapoi, respectiv la trecerea de verticala de jos, trimiterea picioarelor îndoite din şold înainte şi înclinarea capului înapoi (A 1—2). Deosebirea între saltul întins înapoi şi saltul în echer se iveşte încă cu puţin înainte de părăsirea barei, prin faptul că la saltul în echer se elimină extensia căutîndu-se să se continue îndoirea corpului din mijloc (A 3), în aşa fel ca la punctul cel mai înalt executantul să se găsească în poziţia de echer (A 4). Din acest moment el execută o rapidă extensie (A 5—6), pe care o păstrează pînă aproape de aterizare, cînd îşi apleacă trunchiul uşor înainte (A 7).

Gimnastul prezentat în seria B cu toate că are o înălţime apreciabilă, datorită acţiunilor anterioare energic executate (B 1—2), totuşi nu are suficientă rotaţie pentru a termina corect şi în picioare coborîrea de pe aparat. Pentru a evita o eventuală aterizare greşită, el este nevoit de a mări viteza de rotaţie prin îndoirea corpului din mijloc (B 3—4), fapt care îi permite o rotaţie completă şi o aterizare în picioare.

Dacă eventual gimnastul din seria B va afirma că a vrut de la început să execute un salt înapoi în echer, atunci ne vedem obligaţi a-i arăta următoarele greşeli: după părăsirea aparatului, în loc de continuarea îndoirii corpului din mijloc, el a trecut în extensie accentuată (B 2), fapt care a întîrziat terminarea îndoirii corpului în echer. Se poate observa clar că echerul nu se realizează la punctul cel mai înalt, ci după trecerea de acest punct (B 4). Ca urmare a acestei întîrzieri şi extensia de după echer şi înainte de aterizare se realizează tîrziu (B 5), rotaţia corpului fiind incompletă. Pentru a evita o cădere în faţă, gimnastul este obligat să se îndoaie exagerat de mult, cu puţin înainte de aterizare.

Text şi fotografii de

PODLAHA ROBERT
Şef de lucrări la Catedra de Gimnastică a I.C.F.

(Vezi kinogramele pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE:

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

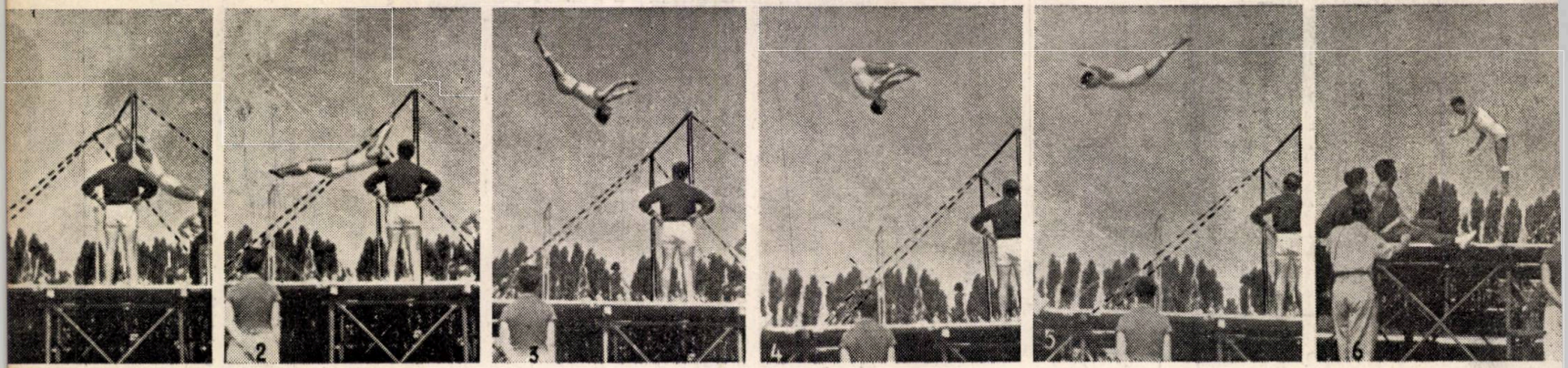
Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie a deschis popoarelor sovietice calea cuceririi celor mai înalte culmi în toate domeniile.

În fotografie A. Azarian unul dintre cei mai buni gimnaşti din lume, a ocupat locul I la inele în cadrul celei de a XVI-a ediţii a jocurilor Olimpice de la Melbourne.

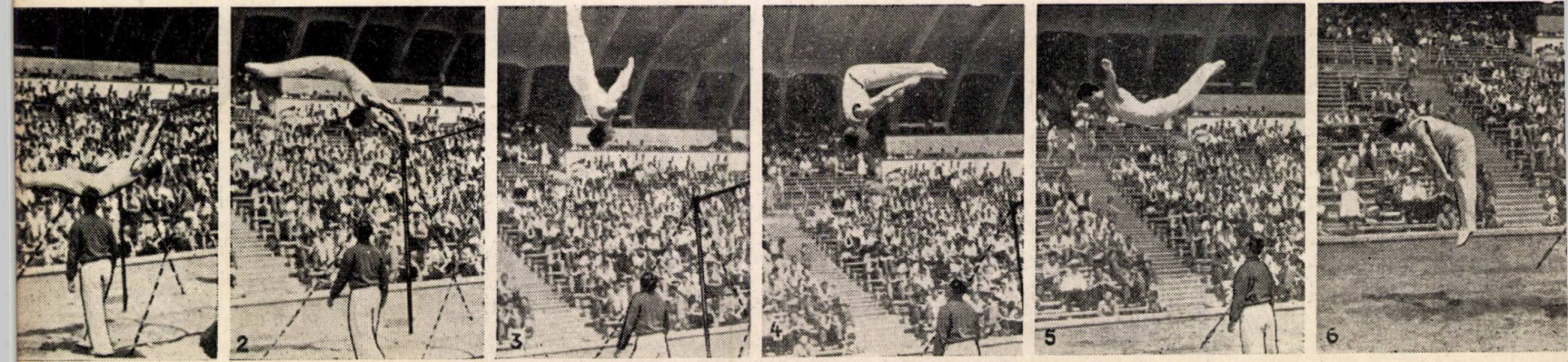
3 LEI

SALT ÎNAPOI ÎN ECHER DE PE BARĂ

A



B



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN R. P. ROMÎNĂ

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS KÖNYVTÁRA

ANUL X 12 1957

CUPRINS

* * *: 10 ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne. 705

* * *: Alegerea consiliilor colectivelor sportive, eveniment important în munca de reorganizare a activității de cultură fizică și sport din R.P.R. 706

J. KRAL și I. PROS: Femeia și sportul (II). 710

C. IOVANESCU și V. CATINA. Eforturile mari în antrenament 717

V. ROȘALA: Rînduri pentru studenții Institutului de Cultură Fizică. 723

GH. MITRA: In legătură cu cîteva probleme de orientare a activității în domeniul schiului. 727

N. ALEXE: Despre noțiuni fundamentale în teoria educației fizice 731

FR. SPIER: Unele particularități tehnice ale jocului de handbal pe teren redus, sau ale handbalului de sală. 737

E. BARUCH: Probleme de antrenament în perioada fundamentală. 742

M. FLAMAROPOL: Probleme de antrenament în perioada fundamentală. 746

V. TIBACU: Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci (III). 751

C. KIRIȚESCU: Educația fizică în Rusia prerevoluționară. 755

C. BEER: A doua convorbire între un părinte și un antrenor. 760

Articole și materiale publicate în revista Cultură Fizică și Sport pe anul 1957. 765

СОДЕРЖАНИЕ

* *: 10 лет со дня провозглашения Народной Румынской Республики 705

* * *: Выборы советов спортивных коллективов — важное событие в работе по реорганизации физкультурной и спортивной деятельности в Р.Н.Р. 706

Ж. КРАЛ и И. ПРОС: Женщина и спорт (II) 710

К. ИОВАНЕСКУ и В. КАТИНА: Большие нагрузки в тренировке 717

В. РОШАЛА: Несколько слов для студентов Института физической культуры 723

КГИМТРА: К началу нового спортивного сезона 727

Н. АЛЕКСЕ; Об основных понятиях в теории физического воспитания. 731

ФР. ШПИР: О технических особенностях игры в ручной мяч на уменшенной площадке или в закрытом помещени 737

Е. БАРУХ: Подсобные формы по подготовке спортсменов 742

М. ФЛАМАРОПОЛ: Вопросы тренировки в основном периоде . . 746

В. ТИБАКУ: Гимнастика и игры в классе — в партах 751

К. КИРИЦЕСКУ: Физическое воспитание в дореволюционной России 755

К.БЕЕР: Вторая веседа между родителем и тренером 760

— Содержание журнала „Култура Физика ши Спорт“ за 1957 г. . 765

SOMMAIRE

* * * La 10-eme anniversaire de la République Populaire Roumaine 705

* * * L'éléction des conseils des collectifs sportifs-événement important dans l'activité de réorganisation de la culture physique roumaine. 706

J. KARL et J. PROS — La femme et le sport (II). 710

C. IOVANESCOU et V. CATINA — Les grands éfforts dans l'entraînement. 717

V. ROȘALA — Quelques mots pour les étudiants de l'Institut de culture physique. 723

GH. MITRA — Au début d'une nouvelle saison sportive. 727

N. ALEXE — Sur certaines notions fondamentales concernant la théorie d'éducation physique. 731

FR. SPIER — Quelques particularités techniques du hand-ball sur le petit terrain et du hand-ball en salle. 737

E. BARUCH — Formes auxilliaires de la préparation des sportifs. 742

M. FLAMAROPOL — Problèmes d'entraînement dans la période fondamentale. 746

V. TIBACOU — Gymnastique et jeux en classe — en bancs. 751

C. KIRIȚESCOU — Education physique en Russie d'avant révolution. 755

C. BEER: — La seconde conversation entre le parent et l'entraineur. 760

Sommaire de la revue „Cultură fizică și sport“ pour 1957. 765

Cultură fizică şi sport. - Testnevelés és sport. -

1957., 12. szám.

, T a r t a l o m :

Tiz éve kiáltották ki a Román Népköztársaságot...705

A sportkollektivák tanácsainak megválasztása - fontos esemény a Román Népköztársaság testnevelési és sport-munkájának ujjászervezésében.....706

J. Kral és I. Pros: A nő és a sport /II./.....710

C. Iovănescu és V. Catina: Nagy megterhelések az edzés folyamán.....717

V. Rosala: Néhány szó a testnevelési főiskola hallgatói számára.....723

Gh. Mitra: A munkairányitás néhány problémája a sisport terén.....727

N. Alexe: Az alapvető fogalmak a testnevelésben...731

Fr. Spier: A kispályás vagy terem-kézilabda játéktechnikájának egyes sajátosságai.....737

E. Baruch: Az edzés problémái az alapidőszakban..A sportolók előkészitésének segédformái..742

M. Flamaropol: Az edzés problémái az főidőszakban /jéghokki!/.....746

V. Tibacu: Torna és játékok az osztályban, - a padokban /III/.....751

C. Kiriţescu: Testnevelés a forradalom előtti Oroszországban.....755

C. Beer: Második beszélgetés a szülő és az edző között.....760

A Cultură fizică şi sport-ban 1957. év folyamán megjelent cikkek és adatszolgáltatások.....765

30

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL X **APARE LUNAR** **Nr. 12 — 1957**

10 ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne

Oamenii muncii din țara noastră sărbătoresc în curînd a X-a aniversare a actului revoluționar de la 30 Decembrie 1947, instaurarea orînduirii de stat democrat populare, proclamarea Republicii Populare Romîne.

Înlăturarea ultimului reazim al burgheziei și moșierimii și instaurarea regimului de democrație populară — formă a dictaturii proletariatului — a fost posibilă în urma luptei victorioase a oamenilor muncii, în frunte cu clasa muncitoare în alianță cu țărănimea muncitoare, sub conducerea partidului său marxist-leninist.

In acești ani care au trecut, statul nostru democrat popular, instrument principal pentru construirea noii orînduiri, a îndeplinit cu succes o seamă de sarcini revoluționare. Desființarea burgheziei industriale prin actul naționalizării, constituirea și dezvoltarea planificată a sectorului socialist al economiei naționale, organizarea operei de lichidare a înapoierii tehnice și economice a țării fac posibilă construirea cu succes a economiei socialiste unitare.

Intr-o perioadă istorică scurtă oamenii muncii din țara noastră eliberați de exploatare, conduși de partidul lor marxist-leninist au realizat însemnate succese în toate domeniile de activitate. Muncitorii și țăranii, altădată jefuiți de rodul muncii lor, acum stăpîni în țara lor, au muncit cu abnegație înfăptuind politica partidului în domeniul industrializării socialiste și pe calea transformării socialiste a agriculturii.

Astăzi țara noastră are un organism economic care cuprinde peste 2.200 de întreprinderi industriale, 235 de S.M.T., 323 de G.A.S., organizațiile de construcție — montaj, de transport și întregul comerț de stat. S-au creat noi ramuri industriale producătoare de mașini unelte, de utilaj petrolifer, de mașini agricole (tractoare, combine) și a luat un avînt deosebit industria chimică (valorificarea gazului metan, fabrică de penicilină) etc. Industria noastră are posibilitatea să exporte produse de bună calitate și apreciate în străinătate.

Țărănimea muncitoare înțelegînd politica partidului pășește cu încredere pe drumul construirii socialismului și raportează partidului succese importante în dezvoltarea producției agricole. Ca rezultat al politicii consecvente a partidului, regiunea Constanța este în întregime colectivizată iar într-o serie de raioane din țară colectivizarea agriculturii se apropie de sfîrșit.

Pentru dezvoltarea țării noastre sprijinul și colaborarea frățească a Uniunii Sovietice și a țărilor de democrație populară reprezintă o însemnătate deosebită.

Crearea condițiilor tot mai bune de trai se realizează prin sporirea neîncetată a producției industriale și agricole, prin aplicarea măsurilor inițiate de partid și guvern.

Noile condiții create maselor muncitoare în regimul de democrație populară se reflectă și prin importantele realizări culturale, artistice, științifice. Printre acestea putem considera și avîntul luat de activitatea sportivă, care pășește pe un drum nou spre continua răspîndire a sportului în mase și spre noi performanțe de valoare.

Apariția Hotărîrii C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport, acțiunile ce se întreprind în momentul de față pentru transpunerea Hotărîrii în viață precum și experiența acumulată în cei 10 ani constituie o chezășie pentru dezvoltarea pe mai departe a mișcării sportive din Republica Populară Romînă.

Alegerile consiliilor colectivelor sportive, eveniment important în munca de reorganizare a activității de cultură fizică și sport din R.P.R.

ION SIMION
Vicepreședinte al comitetului de organizare al U.C.F.S.

Dezvoltarea necontenită a unei activități de orice gen impune ca o necesitate firească o formă de organizare corespunzătoare momentului dat.

Aceasta nu înseamnă în nici un caz o negare a activității trecute, cu succesele și lipsurile ei, ci reprezintă o poziție normală în drumul spre progres.

Cultura fizică și sportul — asemeni celorlalte domenii ale vieții sociale — cunoaște un drum ascendent, care nu este însă deloc ferit de perioade în care „ceea ce a fost bun ieri, nu mai este bun astăzi".

Problemele care se ridică inevitabil în fața mișcării sportive din țara noastră, care dintr-o stare de anonimat total a ajuns astăzi la nivelul mișcării sportive din țările avansate în acest domeniu de activitate, dovedesc imperios că este necesară o astfel de organizare a activității, încît să putem privi cu încredere deplină ziua de mîine.

Se știe că în sport nu există cuceriri definitive, ci numai succese care se transformă în obligații față de viitor, numai trepte pe o scară care se înalță mereu.

Aceasta fiind situația, actuala perioadă de reorganizare a mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R. se evidențiază cu o deosebită tărie.

Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport reprezintă îndemnul prețios al acestei acțiuni.

Hotărîrea analizează întreaga activitate sportivă desfășurată după 26 iunie 1949 și subliniază laturile pozitive și negative ale acesteia. Analiza făcută de hotărîre cuprinde în ansamblu toate aspectele muncii sportive, de la baza materială a acesteia și pînă la rezultatele efective ale desfășurării procesului de instruire-antrenament. În felul acesta se poate afirma că hotărîrea reprezintă un bilanț al activității de pînă acum.

Dar aceasta indică în același timp măsurile de viitor, al căror efect nu va întîrzia să se arate.

Din hotărîre se reliefează grija deosebită pentru întărirea colectivelor sportive care urmează a fi și pe mai departe „baza organizatorică a activității de cultură fizică și sport a maselor".

În acest sens Comitetul de organizare al Uniunii de Cultură Fizică și Sport din R.P.R. a stabilit în planul de reorganizare, ca imediat după constituirea comitetelor organizatorice ale U.C.F.S. la nivel regional, raional și orășenesc, să se treacă la alegerile consiliilor colectivelor sportive.

De ce s-a considerat necesară o asemenea măsură acum, cînd problemele generale ale perioadei de reorganizare (desființarea treptată a C.C.F.S./C.M. și a asociațiilor sportive și preluarea atribuțiilor acestora de către U.C.F.S.) sînt aglomerate într-un spațiu de timp relativ scurt ?

În ultimii trei ani, alegerile organelor de conducere ale colectivelor sportive nu au putut fi realizate peste tot. De asemenea, faptul că munca de studiere a unei noi forme organizatorice a mișcării sportive se afla într-un stadiu avansat, a determinat hotărîrea de a se amîna alegerile după aplicarea măsurilor preconizate.

Această situație a determinat însă ivirea unor aspecte negative în munca colectivelor sportive: membrii consiliilor colectivelor aleși cu trei ani în urmă s-au transferat în alte locuri de muncă, au fost promovați în munci superioare, au primit sarcini deosebite pe linie de producție sau în cadrul unei activități obștești care i-a privat de posibilitatea de a mai putea participa la munca de conducere a colectivului sportiv, sau —

pur și simplu — au pierdut contactul cu munca sportivă. În felul acesta s-au făcut treptat cooptări de membri în consiliile colectivelor sportive, existînd multe cazuri în care întreg consiliul colectivului sportiv a fost cooptat.

Faptul acesta a influențat munca colectivelor sportive, pentru că pe de o parte consiliul colectivului nu se mai bucura de autoritatea organului ales, iar pe de altă parte acesta nu mai considera necesar să prezinte în fața membrilor colectivului, — în mod periodic și statutar — activitatea sa.

Un alt motiv care impune efectuarea alegerilor în colective chiar la începutul etapei de reorganizare este și faptul (sezisat și în Hotărîrea din 2 iulie 1957) că organizațiile de partid, sindicale și U.T.M. nu au acordat atenția cuvenită dezvoltării culturii fizice și sportului și nu s-au preocupat, — așa cum indică hotărîrea pentru viitor — ca cele mai bune elemente să fie alese în conducerea organelor sportive.

În afară de motivele menționate s-a ținut seama ca alegerile consiliilor colectivelor sportive să fie efectuate într-o perioadă în care activitatea sportivă este îndeobște mai redusă, adică în lunile de iarnă.

Toate cele arătate mai sus dovedesc că alegerile organelor de conducere a colectivelor sportive constituie un eveniment important în munca de organizare a activității de cultură fizică și sport din R.P.R.

Articolul de față își propune să arate cum va trebui să funcționeze colectivele sportive în lumina statutului U.C.F.S. și a regulamentului de organizare și funcționare a colectivelor pentru cultură fizică și sport și care va fi tehnica alegerilor în colectivele sportive și sarcinile actuale ale acestora, din dorința de a sprijini activul de cultură fizică în rezolvarea problemelor ce vor fi ridicate în cursul acestei acțiuni de amploare.

Regulamentul de organizare și funcționare al colectivului sportiv definește clar rolul acestuia în mișcarea noastră sportivă : „colectivul sportiv este unitatea organizatorică de bază a U.C.F.S., fiind constituit pe principiul locului de producție și teritorial, în vederea practicării continue de către masele de oameni ai muncii a educației fizice și sportului. Colectivul pentru cultură fizică și sport cuprinde în activitatea sa oamenii muncii din : întreprinderi, instituții, G.A.S., S.M.T., G.A.C., sate, școli și institute de învățămînt superior, unități militare, cooperative meșteșugărești și cartiere precum și membrii lor de familie".

Din această definiție se poate remarca că și pe mai departe colectivele sportive vor fi organizate pe principiul locului de producție, urmînd să activeze cu sprijinul direct al sindicatelor și organizațiilor de tineret. Ele vor fi conduse însă în mod direct de organele teritoriale ale U.C.F.S.

Deosebirile esențiale în forma nouă de organizare a colectivelor sportive sînt următoarele :

— o mai mare autonomie în conducerea activității ;

— se pot organiza colective sportive acolo unde există 15 membri ai U.C.F.S. ;

— nu se mai organizează cercuri în colectivul sportiv, în locul lor activînd organizatori sportivi numiți de consiliul colectivului sportiv ;

— alegerile în colectivele sportive vor avea loc din 2 în 2 ani în loc de anual cum s-au organizat pînă în prezent ;

— consiliul colectivului sportiv se formează din 3—21 membri care-și repartizează sarcinile astfel : președinte, secretar, responsabil cu educația și propaganda, responsabil administrativ financiar.

Pentru restul membrilor se mai pot stabili sarcini ca : organizarea gimnasticii în producție, organizarea activității G.M.A., organizarea serbărilor cultural sportive etc. Intreaga activitate a colectivului se va desfășura prin intermediul secțiilor pe ramură de sport și a comisiei G.M.A.

Nici atribuțiile secțiilor pe ramură de sport și a comisiei G.M.A. nu rămîn neschimbate.

Secțiile pe ramură de sport devin acum unități tehnico-organizatorice ale colectivului, cu o activitate mult mai independentă. Ele nu se vor îngriji, ca pînă acum, numai de procesul de instruire sportivă, ci vor fi nucleele în care va pulsa întreaga activitate a colectivului. Astfel, secțiile pe ramură de sport vor trebui să desfășoare munca de propagare a culturii fizice în mase, de atragere a oamenilor muncii către activitatea sportivă, de ridicare necontenită a nivelului muncii educative cu sportivii și de în-

tărire a bazei materiale a sportului respectiv.

Comisiile G.M.A. vor trebui să devină unităţi preliminarii secţiilor pe ramură de sport, în sensul că se vor ocupa de pregătirea fizică generală a tuturor celor care nu şi-au manifestat încă înclinaţiile pentru o anumită ramură de sport.

Aceasta ar fi — pe scurt — structura organizatorică a colectivelor sportive şi conţinutul activităţii lor.

Trecînd la indicaţiile privitoare la alegerile consiliilor colectivelor sportive, trebuie semnalate de la început două lucruri deosebit de importante :

a) alegerile organelor de conducere ale colectivelor sportive trebuie astfel realizate încît să nu împiedice desfăşurarea activităţii în curs ;

b) de buna reuşită a acestor alegeri — sub toate aspectele — depinde în mare măsură întreaga activitate sportivă pe viitor.

Pentru a se putea trece la acţiunea de alegeri propriu-zisă, este necesar să se realizeze mai întîi două măsuri organizatorice :

In primul rînd trebuie rezolvată problema reorganizării colectivelor sportive.

Ţinînd seama de prevederile statutului U.C.F.S., care precizează unde şi cînd se pot organiza colective sportive, urmează a se lua măsuri pentru decomasarea colectivelor sportive şi pentru desfiinţarea cercurilor sportive, înfiinţîndu-se în locul lor noi colective sportive.

Această reorganizare a început la 15 octombrie a.c.

Se recomandă ca reorganizarea colectivelor sportive să se facă astfel :

Actualele comisii ale colectivelor sportive se vor întruni în şedinţă de lucru şi vor stabili modalitatea de decomasare a colectivelor, adică se va stabili pe etape care din cercurile sportive se vor transforma în colective sportive.

Pentru aceasta se vor analiza însă diferitele cazuri :

— există colective sportive care cuprind în activitate cercuri sportive din alte întreprinderi sau instituţii; în acest caz fiecare cerc sportiv va trebui să-şi organizeze adunarea generală pentru constituirea sa în colectiv sportiv (dacă există aprobarea U.C.F.S. raional sau orăşenesc) ;

— există colective sportive mari, pe întreprinderi sau instituţii, care cuprind cercuri sportive numai din raza lor de activitate ; în acest caz cercurile sportive nu se vor transforma în colective sportive, întreaga activitate urmînd a fi condusă direct de consiliul colectivului sportiv prin organizatorii sportivi ;

— în localităţile mici, în special în centrele de raion, unde condiţiile nu permit organizarea mai multor colective sportive, se poate păstra actuala formă de organizare teritorială.

In al doilea rînd trebuie rezolvată problema înscrierilor de membri în U.C.F.S.

Se ştie că la adunările generale pentru alegeri nu pot participa decît membri ai U.C.F.S.

Perioada în care se desfăşoară înscrierea membrilor în U.C.F.S. a început la 1 noiembrie a.c. şi trebuie să se desfăşoare cu o deosebită intensitate pînă la adunările generale de alegeri, şi va trebui să continue şi după efectuarea alegerilor.

Paralel cu înscrierea membrilor în U.C.F.S., consiliul colectivului sportiv, controlat şi sprijinit în mod direct de Organizaţia de Bază P.M.R., va începe pregătirea alegerilor organelor de conducere, care se vor face în adunarea generală a membrilor U.C.F.S. din colectivul sportiv respectiv.

Astfel, este indicat să se prelucreze cu sportivii Hotărîrea C.C. al P.M.R. şi a Consiliului de Miniştri al R.P.R. din 2 iulie 1957 cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport şi statutul U.C.F.S., pentru cunoaşterea conţinutului lor.

Consiliile colectivelor sportive trebuie să pregătească din timp o scurtă informare asupra activităţii colectivului, care se va prezenta în cadrul adunării generale. Această informare nu va constitui o dare de seamă amănunţită, ci în cîteva pagini se vor discuta unele probleme cuprinse în hotărîre şi situaţia organizatorică a colectivului sportiv.

Pentru a asigura un caracter festiv acţiunii de alegeri trebuie organizate concursuri şi competiţii sportive de casă, cu un larg caracter de masă.

Trecînd la desfăşurarea alegerilor propriu-zise, care se organizează în perioada 1 noiembrie — 31 decembrie 1957, considerăm indicat să se ia următoarele măsuri :

— prin afişe, lozinci, gazete de perete, staţii de amplificare, etc. se va face convocarea membrilor U.C.F.S. din colec-

tivul sportiv respectiv cu cel puțin 10 zile înaintea desfășurării adunărilor generale, anunțîndu-se în mod precis data, ora, locul și ordinea de zi a adunării generale ;

— la adunarea generală vor participa numai membrii U.C.F.S. înscriși pe baza adeziunilor completate în această perioadă, adunarea considerîndu-se valabilă dacă sînt prezenți cel puțin jumătate plus unul din numărul membrilor U.C.F.S. La adunarea generală pot participa și invitați cu aprobarea consiliului colectivului sportiv.

Privitor la ordinea de zi a adunării generale, se recomandă să cuprindă următoarele probleme :

1) Prezentarea informării asupra activității colectivului sportiv.

2) Alegerea consiliului colectivului sportiv.

3) Alegerea comisiei de revizie.

4) Alegerea delegaților pentru conferința raională sau orășenească a U.C.F.S.

Colectivele sportive care au peste 500 membri înscriși în U.C.F.S. pot organiza conferințe ale colectivului.

Delegații pentru conferința colectivului sportiv se aleg în cadrul unităților de producție (atelier, secție, birou etc.) conform normelor stabilite de consiliul colectivului sportiv.

Conferința colectivului sportiv are aceleași atribuții ca și adunarea generală a colectivului sportiv.

Colectivele sportive vor trebui să atragă în organele de conducere elementele cele mai capabile, care să poată duce la îndeplinire sarcinile ce le stau în față, aceasta constituind chezășia dezvoltării și întăririi în viitor a activității lor.

In statutul U.C.F.S. se menționează că, poate fi ales în organele de conducere ale colectivului sportiv orice membru al U.C.F.S. care merită încrederea tovarășilor săi, este capabil, muncitor, atașat regimului democrat popular și care manifestă dragoste pentru activitatea colectivului sportiv.

Se consideră aleși candidații care în urma punerii la vot au obținut majoritatea de voturi.

Alegerile se vor desfășura prin votul deschis al tuturor membrilor U.C.F.S. ai colectivului sportiv respectiv, participanți la adunarea generală.

Pentru buna desfășurare a activității pe viitor, este necesar ca imediat după efectuarea alegerilor să se treacă la instruirea noilor organe de conducere ale colectivului.

In cadrul acestei instruiri, trebuie arătat noului consiliu al colectivului sportiv care sînt sarcinile actuale ale activității sportive în lumina Hotărîrii din 2 iulie 1957.

Considerăm că acestea sînt :

1. Popularizarea prin toate mijloacele a activității de cultură fizică, pentru ca aceasta să devie o preocupare cotidiană a oamenilor muncii.

2. Dezvoltarea activității sportive de masă, prin permanentizarea concursurilor de casă.

3. Imbunătățirea muncii de educație cu sportivii, prin atragerea lor la activitatea culturală și la învățătură.

4. Introducerea pe scară largă a gimnasticii în producție, ca formă de angrenare a oamenilor muncii în activitatea sportivă și pentru ridicarea continuă a nivelului productivității muncii.

5. Construirea și amenajarea din posibilități locale a bazelor simple pentru întărirea materială a activității colectivelor.

6. Reactivizarea muncii din cadrul complexului sportiv G.M.A.

Astfel organizată, munca de alegere a organelor de conducere din colectivele sportive va aduce o contribuție de seamă la reorganizarea activității de cultură fizică și sport.

Femeia și sportul *)

Prof. Dr. J. KRÁL și Dr. I. PROS
Praga

(II)

Intrebarea dacă femeia poate practica exercițiile fizice în timpul menstruației, a apărut odată cu sportul feminin. Răsfoind numeroasele lucrări care au acest subiect, avem impresia că aceasta este problema principală asupra căreia se concentrează atenția medicilor și cercetătorilor „nemedici" care lucrează în domeniul educației fizice. Explicația constă probabil în faptul că menstruația este unul din fenomenele cele mai importante care disting pe bărbat de femeie. Un istoric al dezvoltării educației fizice la femei (din punct de vedere al practicării exercițiilor fizice în timpul menstruației), ne-ar permite să distingem trei etape : de la interdicția formală, trecînd prin condescendența liberală, pînă la circumspecția actuală.

Spre a putea judeca aptitudinile femeilor pentru sport în timpul menstruației, trebuie să avem clare problemele :

1) fiziologiei transformărilor ciclice ;

2) fenomenelor întovărășind starea generală în timpul menstruației ;

3) pericolelor pentru femeile aflate în timpul menstruației.

1. In ceea ce privește fiziologia transformărilor ciclice, am vrea să amintim în primul rînd interdependența dintre hipofiză și diencefal, care reglează din punct de vedere neurohumoral funcția ovariană. Nu se poate spune încă în amănunt în ce măsură scoarța cerebrală ia parte la această reglare. Cu toate acestea rolul ei este indiscutabil. Din punct de vedere clinic putem să dovedim aceasta citînd amenoreea cauzată de frică (frica de sarcină sau cea a femeilor aflate în detențiune preventivă etc.). Se pot explica astfel diferitele tulburări de ordin „psihic". Trebuie pe de altă parte să ținem cont că temperatura optimă pentru funcționarea ovarelor este temperatura corpului omenesc, care are cea mai mare stabilitate tocmai în interiorul cavităților corpului. Ovarele reacționează împotriva unei temperaturi inferioare prin perturbarea funcțiunilor lor.

2. *Unele fenomene care întovărășesc starea generală a organismului în timpul menstruației.* Presiunea arterială este mai ridicată înaintea menstruației și scade puțin în timpul acesteia. Numărul globulelor roșii descrește. Sîngele are un aflux mai puternic și aceasta nu numai spre organele situate în bazin, ci chiar și spre alte locuri cum ar fi mucoasele. Există chiar hemoragii ale mucoaselor : menstruația suplimentară.

In sistemul nervos se poate observa o schimbare a excitabilității, fenomen numit labilitatea sistemului nervos.

3. *Pericolele pentru femeie în timpul menstruației.* Schimbarea excitabilității nervoase apare în diferite feluri, după tipul de sistem nervos al fiecărei femei, uneori printr-o mai mare excitabilitate, alteori printr-o inhibiție. După caz, femeile sînt mai iritabile, mai perspicace, mai prompte, sau dimpotrivă mai flegmatice, mai abătute, mai puțin atente. In cazul inhibiției, coordonarea musculară suferă, de unde o eventuală neîndemînare care favorizează accidentele.

Predispoziția la hemoragii este al doilea pericol la care este expusă femeia în timpul menstruației. Un efort fizic mare neobișnuit, scuturările și șocurile, pot provoca hemoragii.

Infecția crescîndă o amenință pe femeie în timpul menstruației mai mult decît în orice moment, căci după cum arată constatările clinice, circumstanțele sînt în mod special favorabile pentru aceasta. De multe ori neglijarea regu-

*) Din lucrarea „La femme et le sport" de dr. J. Král și dr. I. Pros, prezentată la al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă — Luxemburg, 30 mai — 3 iunie 1956.

lor igienice obişnuite în timpul menstruaţiei, atrage după sine exacerbarea unui proces inflamatoriu în stare latentă sau uşurează o nouă infecţie.

Frigul (competiţiile de înot în apă rece de exemplu) are o influenţă nefastă asupra activităţii ovarelor diminuînd pe de altă parte rezistenţa generală, ceea ce poate provoca perturbări în funcţia organelor, care la rîndul lor determină tulburări ale ciclului. Diminuarea rezistenţei este favorabilă infecţiei.

Practicarea sportului în timpul menstruaţiei

Presupunînd pe drept cuvînt că menstruaţia este o stare fiziologică, nu pot exista obiecţiuni împotriva activităţii fizice a femeii în timpul menstruaţiei. Femeile care lucrează aproape în toate sectoarele de activitate omenească nu-şi întrerup lucrul. O probă convingătoare ne este furnizată de femeile din mediul rural, care odinioară făceau o muncă grea, astăzi mecanizată, pe care nu o întrerupeau în timpul menstruaţiei. Nu dăm acest exemplu pentru a dovedi că munca grea nu poate prejudicia sănătăţii femeii, căci nu avem date care să ne permită să judecăm dacă ţărancele de odinioară nu sufereau cumva mai mult de maladii decît celelalte femei, ceea ce ar fi un factor decisiv. Dăm acest exemplu pentru a arăta că în principiu femeia este capabilă de eforturi fizice în timpul menstruaţiei *dacă este obişnuită*. S-ar putea spune că practicarea sportului este ceva asemănător muncii, deci femeia poate practica sportul în timpul menstruaţiei. In ansamblu, această presupunere este corectă, dar nu trebuie uitat că la femeile aflate în cîmpul muncii munca este ocupaţia lor zilnică, iar aceasta, prin influenţa sa, a aclimatizat organismul femeii la muncă, în timp ce pentru majoritatea femeilor sportul nu este o activitate zilnică. Cu toate acestea, nu se pot formula obiecţiuni împotriva practicării sportului în timpul menstruaţiei. Trebuie numai să se judece după aptitudinile pentru sport, după starea de sănătate a femeii şi după faptul dacă ea este sau nu obişnuită să facă sport în timpul menstruaţiei. Aceasta înseamnă că trebuie să se judece sportivele *numai individual*, să nu se permită practicarea sportului în timpul menstruaţiei decît cu rezerve la început, iar apoi, după caz, mai mult. O precauţie şi mai mare se cere la tinerele fete după apariţia menstruaţiei. Sub controlul permanent al medicului se poate permite chiar participarea la competiţii. Subliniem încă o dată că aceasta necesită o sănătate perfectă şi în special „o bună sănătate ginecologică". Chiar şi în acest caz sportul trebuie practicat cu mai multă precauţie în ziua precedentă menstruaţiei şi în prima zi a acesteia. In această perioadă, performanţa este şi ea mai slabă *(Noack, Bausenwein)*. Celelalte restricţii sînt impuse de pericolul la care este expusă femeia în timpul menstruaţiei. Aceasta înseamnă că ea nu trebuie să se afle într-un mediu infectat şi rece (praful terenurilor de sport, apa impură din natură etc.). Ea nu trebuie să ridice greutăţi mari, nu trebuie să se expună la lovituri în partea inferioară a regiunii abdominale (lupte, sărituri în apă) şi nici la şocuri puternice (sărituri în lungime, în adîncime etc.). In afara acestor restricţii femeia poate practica sportul şi chiar participa la competiţii. Este de la sine înţeles că femeia trebuie să respecte regulile de igienă obişnuite şi să se servească de şerveţele igienice şi nu de tampoane, care astupă vaginul şi împiedică sîngele menstrual să se scurgă. Ele nu sînt admisibile decît excepţional şi pentru scurtă durată. Astuparea vaginului pentru mai mult timp, care împiedică în acest fel scurgerea sîngelui, ar putea provoca chiar un grav *colpitis* (observaţii făcute de autor).

Jagunov şi Starceva, care s-au pronunţat de asemenea în favoarea soluţionării individuale a problemei participării femeii la competiţiile sportive, sînt de aceeaşi părere. Medicul trebuie să ţină cont de gradul de antrenament, de tipul de activitate nervoasă superioară şi de caracterul ciclului menstrual. Ei se bazează pe observaţiile făcute asupra a 600 sportive. *Bausenwein* a cerut şi ea mai multă precauţie în perioada pubertară.

Aproape toate sportivele noastre îşi continuă antrenamentele în timpul menstruaţiei. Doar cele care practică înotul sau caiacul îşi întrerup antrenamentele în această perioadă practicînd numai unele exerciţii de gimnastică.

Sîntem siguri că nici o sportivă nu-şi va dăuna sănătăţii, dacă va respecta regulile de care am vorbit mai sus.

Influenţa exerciţiilor fizice asupra menstruaţiei

In literatura medicală acestei probleme i s-a acordat o atenţie destul de mare.

Diferitele păreri se pot împărți în trei categorii :

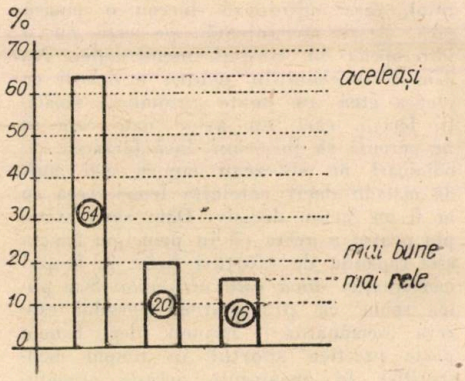
1. *Gimnastica și sportul nu au influență nefastă asupra menstruației și nu cauzează tulburări serioase.* Cît despre întreruperea sau prelungirea menstruației ca urmare a unui exces de oboseală, perturbarea este de scurtă durată și încetează de la sine. Pe de altă parte, se subliniază influența binefăcătoare a mișcării asupra dismenoreei. Se recomandă ca încă din tinerețe fetele să fie încurajate a considera menstruația nu ca o boală, ci ca o stare fiziologică și în consecință să continue în liniște să practice chiar și sportul de performanță *(Harnick)*. Punctul de vedere susținut de *Bulska* de exemplu, este mai prudent dar și mai larg.

2. *Practicarea intensivă a sportului în timpul menstruației poate provoca o scurtare a intervalelor. (Dybowski).* Cu atît mai mult atunci cînd se adaugă influența frigului, așa cum a constatat *Strugurescu* la viitoarele profesoare de educație fizică, în timp ce-și făceau antrenamentul de schi la munte și prezentau deseori o menstruație prematură. Această neregularitate era cauzată de o tulburare hormonală care dispărea de la sine atunci cînd se întorceau acasă. *Filsack* descrie același efect al frigului la alpinistele care poposeau pe zăpadă. Pe lîngă scurtarea intervalelor s-au observat în aceeași măsură lungi intervale cu ușoară hemoragie și chiar amenoree *(Czarnocka-Karpinska)*.

Acest punct de vedere asupra practicării sportului în timpul menstruației este favorabil, dar mai rezervat *(Ingmann, Zemkusnikov, Lungu, Săvescu, Druost, Düntzer)*.

3. *Gimnastica și în special participarea la competiții în timpul menstruației poate aduce după sine leziuni serioase sau alte tulburări grave, cum ar fi hemoragiile puternice. Lölhöffel* citează că în cercetarea efectuată asupra a 1500 sportive, ea a constatat două rupturi ale trompei lui Fallope (canotaj academic și schi) și trei hematomae parametrie (cădere sau efort brusc). *Klotz* se ridică împotriva practicării sportului și în special împotriva participării la competiții în timpul menstruației și recomandă ca toate instituțiile sportive să fie prevenite asupra acestui fapt. Au avut loc experiențe foarte triste în acest sens cu natația. La cehi, *Sebek* citează o serie de accidente foarte serioase cauzate de practicarea sportului în timpul menstruației, pe care le-a observat împreună cu autorii acestui articol. Nu vom insista asupra acestor experiențe și ne vom limita la un singur exemplu : o tînără fată, de 15 ani, care a sărit de la înălțimea unei trambuline, a căzut puțin plat, în așa fel încît abdomenul său s-a lovit de suprafața apei. O puternică hemoragie a avut loc imediat, ducînd repede la o gravă anemie. Numai o transfuzie imediată, la 40 minute după accident, a reușit să salveze viața tinerei fete. Datorită mai multor transfuzii succesive, compoziția sîngelui și-a recăpătat aspectul normal.

Timp de mai mulți ani am urmărit ciclul menstrual la sportive, care, sub controlul unui medic și ținînd seama de sfaturile acestuia, au continuat să facă gimnastică și să ia parte la competiții în timpul menstruației (graficul 11). Am

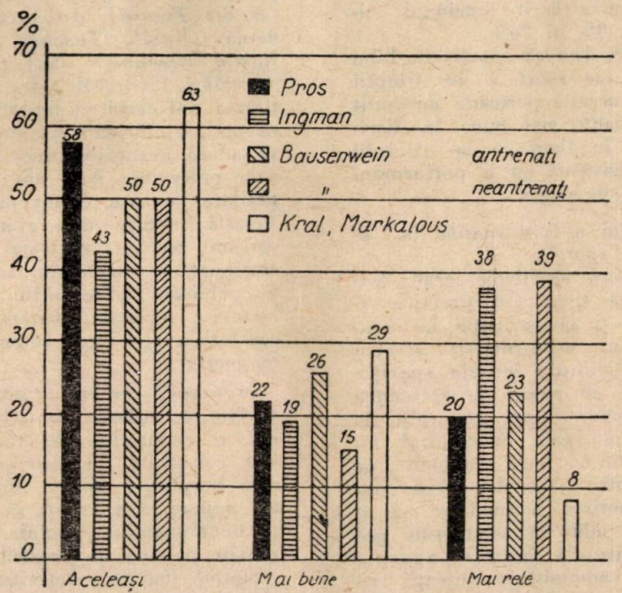


Graficul 11

constatat că la 64% dintre sportive sportul nu a determinat nici o schimbare a ciclului menstrual. In 20% din cazuri evoluția este mai bună, adică stările proaste (greturile) sînt mai puțin grave ; hemoragia nu prezintă nici o schimbare. La 16% din cazuri a existat o agravare, care a îmbrăcat forme de oboseală și stare apatică. Un număr foarte mic de femei se plîngeau de o hemoragie mai mare. Comparînd rezultatele altor medici cu ale noastre, putem spune că activitatea sportivă are un efect foarte variat asupra menstruației : foarte favorabil, indiferent, sau prezentînd uneori un pericol mare. Nu se poate încă determina raportul dintre amploarea schimbărilor și intensitatea efortului. Este de altfel

mai greu, întrucît menstruaţia este supusă frecvent şi altor impulsuri, dirijate de exteroceptori şi interoceptori, cît şi influenţei sistemului nervos central. Dată fiind marea varietate a reacţiilor prin care sistemul neurohumoral poate răspunde impulsurilor exterioare şi interioare, este de înţeles că spre a judeca aptitudinile pentru efort ale femeii în timpul menstruaţiei adoptăm criteriul individual.

Performanţele sportive în timpul menstruaţiei



Graficul 12

De mult timp medicii se interesează de performanţele sportive ale femeii aflate în timpul menstruaţiei. Ei au centralizat datele experienţelor făcute în toate sectoarele de activitate omenească la care participă femeia, pentru a constata care este randamentul femeii în timpul menstruaţiei. După cum am mai spus, putem considera astăzi că rolul conducător al reglării neurohumorale, care influenţează nu numai menstruaţia ci foarte puternic şi funcţiile nervoase şi somatice ale femeii aflate în timpul menstruaţiei, a fost dovedit. *Noack* s-a ocupat de performanţele femeilor în mod experimental. El a efectuat experienţele sale într-o perioadă în care femeile nu erau antrenate şi a constatat că cele mai slabe performanţe se obţineau în preziua menstruaţiei. In a doua zi a acesteia, performanţa se îmbunătăţea, rămînînd totuşi sub nivelul obişnuit, pe care nu-l atingea decît după menstruaţie. *Noack* explică acest fenomen prin influenţa hormonilor sexuali, al căror nivel scade înainte de menstruaţie, începe să revină în timpul zilei a doua şi se găseşte la maximum la o săptămînă după menstruaţie.

Experienţele lui *Bausenwein*, care a constatat o performanţă mai bună la discipline care pun în valoare viteza reacţiilor nervoase, par a demonstra participarea sistemului nervos ca regulator al performanţelor în timpul menstruaţiei.

Din cele de mai sus decurge că în timpul menstruaţiei femeile se găsesc în diferite stări nervoase sau somatice şi că ele reacţionează diferit în urma excitaţiilor mediului intern sau extern, ceea ce se reflectă asupra performanţelor din timpul menstruaţiei. Experienţele noastre dovedesc că în timpul menstruaţiei 58% dintre sportive au aceeaşi performanţă, 22% dau o performanţă mai bună iar 20% dau o performanţă mai slabă. *Ingmann* dă cifrele : 43,27%, 19,23% şi 37,5% ; *Bausenwein* citează cifre asemă-

nătoare cu ale noastre : 50%, 26% și 23% (total 99% ! N. Tr. graficul 12). La femeile mai puțin antrenate, ea citează cifre întrucîtva diferite : 50%, 15% și 39% (N. A. total 104%!).

Studiind performanțele participantelor la Jocurile Mondiale feminine din 1930, *Král* și *Markalous* au găsit cifrele: 63%, 29% și 8%. De asemenea *Sebek* constatase, cu ocazia marilor serbări de gimnastică din cadrul celui de al IX-lea Congres al Sokolilor, că la cele 2000 de gimnaste, dintre care majoritatea nu practicau gimnastica decît ocazional, cifrele erau 56%, 8% și 36%.

Se poate spune deci că sportivele bine antrenate, care fac sport și în timpul menstruației, în această perioadă au mult mai des performanțe mai bune la disciplinele tehnice, în timp ce la disciplinele care cer rezistență au o performanță mai slabă ca de obicei.

Întîrzierea voită a menstruației în vederea activității sportive

Pe vremea cînd sportivele erau împiedicate să facă sport (să practice exercițiile fizice) și să participe la competiții în timpul menstruației, acestea căutau mijloace pentru a întîrzia apariția menstruației. Ele au recurs de asemenea la remedii populare, spre exemplu la consumul de lămîi care în general nu avea efectul dorit, încît insistau pe lîngă medic pentru a le da „ceva mai eficace". Descoperirea hormonilor și a efectelor lor au adus în acest sens noi posibilități. Pentru a întîrzia apariția menstruației se administrau injecții cu foliculină, estron sau progestron, variind combinațiile și dozele. (Acest procedeu este menționat de către *Antoine).*

Noi condamnăm sever această practică, ea fiind iresponsabilă. Sportivele sînt în general tinere, deseori la începutul funcțiunilor lor hormonale și administrarea de hormoni poate avea o influență profundă și nefastă. O perturbare provocată artificial poate tulbura pentru mult timp funcțiile ovariene. Nu s-au terminat încă cercetările asupra proprietăților estrogenului și este inadmisibil să se administreze tinerelor femei produse al căror efect final nu îl cunoaștem. In perioada actuală această practică este inutilă deoarece toate sportivele au căpătat obiceiul de a se antrena în timpul menstruației și de asemenea de a participa la concursuri. Pînă în prezent nu am întîlnit sportivă care să fi cerut un remediu pentru modificarea datei apariției menstruației.

MATERNITATEA

Maternitatea la femeile care practică intensiv sportul este a doua chestiune mai des dezbătută. Și aici se poate observa cît s-au schimbat punctele de vedere. În literatura veche găsim peste tot afirmația pesimistă a lui *Sellheim* asupra nașterii grele a sportivelor, pe care el o explică prin duritatea legendară a fibrelor *(Straffe Fasern).* In literatura mai modernă *(Knoll, Tüscher, Pfeiffer, Pros. Rumpf, Nieminiva* etc.) găsim în general constatări favorabile, în sensul că practicarea intensivă a sportului nu numai că nu prejudiciază nașterea, ci dimpotrivă aduce avantajul unei centuri abdominale puternice. Noi am făcut observații similare pe care le-am publicat în 1951. Această lucrare are avantajul de a se sprijini pe un material eterogen. Am continuat să urmărim această chestiune și publicăm observațiile noastre într-o lucrare separată. Citățm în continuare concluziile cele mai importante ale acestei lucrări :

In timpul sarcinii : suportarea sarcinii se face de obicei bine. Influența favorabilă a gimnasticii în timpul sarcinii a fost constatată în gimnastica prenatală, care pregătește foarte bine femeile pentru naștere. Am reușit să schimbăm, grație unor exerciții speciale, poziția de prezentare pelvină în prezentare craniană cu occipitul înainte. Activitatea sportivă în timpul sarcinii se limitează la exerciții și mișcări ușoare de destindere; participarea la competiții este interzisă.

Prima fază a nașterii (propriu-zise): în medie nu a durat mai mult de cît la o grupă de femei care au născut sub observație. După un examen minuțios, am constatat că la primipare prima fază durează de două ori și jumătate mai mult din cauza slăbiciunii contracțiilor și nu din cauza lipsei de elasticitate a căilor parcurse de făt în timpul nașterii. În toate cazurile a avut loc o naștere spontană. Cauzele relei funcționări a uterului în timpul nașterii nu sînt ușor de interpretat și continuăm să ne ocupăm de această chestiune.

Rigiditatea orificiului extern este de două ori mai frecventă. După incizie urmează o naștere spontană. Procentajul ridicat defavorabil va fi văzut într-o lu-

mină mai bună dacă ne gîndim că cifra absolută era de două cazuri și că aici trebuie să ținem cont de greșeala pe care poate să o cauzeze un număr prea mic de cazuri.

A doua fază este redusă aproape la jumătate la sportive datorită faptului că musculatura excelentă și antrenată a abdomenului lucrează ca o presă abdominală. Cîteodată capul este împins afară din bazin cu o asemenea viteză încît rotația nu a avut timp să se efectueze și capul apare în rotația atipică.

Cea de a treia fază rămîne fără modificări (neschimbată).

Post partumul este deseori complicat de o mastită puerperală și de maladii intercurente nu prea grave (ușoară gripă). Este greu de explicat acest fenomen și va fi nevoie de un studiu mai aprofundat pentru a ști dacă este vorba de accidente sau de un fenomen legat de activitatea sportivă, ceea ce pare foarte puțin probabil.

O mortalitate postnatală ridicată a noilor născuți (2,7%—2 au murit) nu pare a fi suficient sprijinită de statistici, căci numărul cazurilor observate nu este prea mare.

Am constatat că la sportive bazinul are totdeauna proporțiile normale. Conjugata externă Baudeloque nu este niciodată mai mică de 19 cm. Letunov și Motîleanskaia constată că dimensiunile transversale ale bazinului sînt mai mari la sportive.

Alăptarea este în general satisfăcătoare.

In ansamblu, se poate spune că perspectivele în ceea ce privește nașterea nu sînt defavorabile pentru sportive, chiar dacă ele nu sînt absolut optimiste. De asemenea se poate spune că în medie nașterea se desfășoară destul de bine.

Sportul și performanțele după naștere

Astăzi este universal acceptat punctul de vedere conform căruia nașterea nu prejudiciază performanța, ci dimpotrivă, o ameliorează *(Pfeiffer, Noack)*. Drept exemple sînt citate sportive bine cunoscute sovietice, poloneze, olandeze, engleze, australiene etc.

Experiențele noastre sînt similare. Cunoaștem o întreagă serie de mame care după naștere au avut mai mult succes în sport și au devenit campioane sau au bătut recorduri. Explicația este simplă : sarcina, ca și nașterea, înseamnă nu numai deplină dezvoltare hormonală ci și dezvoltarea tuturor funcțiunilor somatice și nervoase. Fericirea de a fi mamă aduce liniștea și echilibrul activității sistemului nervos central al cărui rol director se va pune în evidență în mod favorabil. Funcțiunile somatice, care au suferit o încercare în timpul sarcinii și nașterii, sînt și ele capabile de mai mari performanțe. Este vorba în special de aparatul cardiovascular, de aparatul respirator și de sistemul heparenal. Femeia „maturizată" de maternitate, devine capabilă de performanțe mai bune.

Rămîne de tranșat chestiunea de a ști dacă mama poate să reînceapă antrenamentul după naștere. Ingrijirea sugarului, care constituie prima îndatorire a femeii, este aici factorul determinant. Este de la sine înțeles că în timpul celor șase săptămîni de lăuzie, femeia se limitează la a face gimnastică postnatală, care are un rol de reabilitare. După examenul medical, dacă starea este judecată normală, ea poate începe să se antreneze puțin avînd grijă să nu facă să lucreze centura perineală. Interesul principal se concentrează în continuare asupra alăptatului. De abia 4 luni după naștere ea poate să intensifice antrenamentul în așa fel încît, după ce copilul a fost înțărcat, să poată practica sportul mai intens. Iată în linii mari programul pe care l-am respectat pînă în prezent. Desigur că nu este definitiv, căci chestiunea cere atenție în continuare.

Dorința de a fi mamă

Chestiunea care se pune frecvent este aceea de a ști dacă activitatea sportivă nu îndepărtează femeia de la maternitate și căsătorie. Adversarii sportului feminin susțin aceasta frecvent, sau cel puțin exprimă temeri că dorința de victorii sportive face să treacă pe planul al doilea dorința de a avea copii *(Westermann)*. Unii autori au încercat să descopere adevărul chestionînd femeile fără copii asupra cauzei stării lor. În general, ele afirmau că sînt alte motive decît sportul care le fac să se protejeze contra maternității *(Tüscher)*. Și noi ne ocupăm de această problemă de mulți ani, dar cu toate acestea nu putem să tragem o concluzie valabilă, deoarece un mare număr de femei nu admit dorința lor scăzută pentru maternitate sau dau o explicație diferită de cea adevărată. Pînă acum nu am întîlnit decît o singură femeie, de 34 ani, care se apăra cu încăpățînare contra maternității, cu toate că bărbatul său dorea să aibă copii ; ea pretindea că nu ar mai

putea să se consacre educației fizice. Nu era o campioană, nici chiar o sportivă eminentă, ci făcea pregătire fizică generală. După studierea de aproape a tuturor circumstanțelor care o priveau, am căpătat convingerea că adevăratul motiv pentru care nu voia să aibă copii era frica de naștere. Chiar în acest caz putem vedea că nu este posibil să ne bazăm pe răspunsurile care ni se dau. Nu putem face decît o constatare generală, aceea că se cunosc sportive care se apără împotriva sarcinii și altele care se bucură la ideea de a avea copii și îi primesc cu plăcere. Singurul criteriu ajutător obiectiv ar fi vîrsta la care au născut sportivele. După noi, ea este de 26½ ani la primipare și de 28 ani la multipare. Se poate deduce că sportivele nu amînă maternitatea timp îndelungat.

★

Am încercat să menționăm chestiunile principale privind fiziologia femeii în raport cu sportul. Unele din ele sînt clare, altele își așteaptă încă rezolvarea. Vor mai trebui făcute încă multe cercetări pentru a rezolva chestiunile a căror importanță pentru femeie este capitală.

Eforturile mari în antrenament *)

Prof. C. IOVĂNESCU
și
Dr. V. CATINA
Timișoara

Studiul aplicării eforturilor mari în antrenament are o dată relativ recentă; chiar azi nu putem spune că literatura de specialitate ar cuprinde multe lucrări care să aprofundeze din toate punctele de vedere această problemă. Studierea ei a fost impusă mai ales de realitățile terenului. Într-adevăr, valoarea performanțelor în toate domeniile activității sportive a cunoscut salturi valorice aproape de necrezut. Acest lucru ne demonstrează că nu există o limită a capacității funcționale a organismului și că obținerea performanței sportive este legată de metodica antrenamentului.

S-a observat astfel că prin aplicarea eforturilor mari se ajungea în scurt timp la obținerea unor performanțe superioare. Această metodă a fost utilizată la început empiric și izolat ca astăzi să se generalizeze. Problema eforturilor mari s-a căutat să fie explicată științific intrînd astfel în cadrul preocupărilor multor cercetători. La noi în țară ea a constituit tema primei zile a sesiunii de comunicări a Consiliului științifico-metodic al C.C.F.S./C.M. și a Societății Științelor Medicale.

Scopul acestei lucrări nu este de a cita tot ce s-a scris în acest domeniu. Ne vom mărgini să citām lucrarea prof. D. Mateev, „Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi intense", lucrare care ni s-a părut mai completă, bazată pe o vastă bibliografie și pe o serie de cercetări personale și lucrarea lui N. N. Iakovlev „Unele rezultate și perspective ale biochimiei sovietice a sportului în munca de fundamentare a principiilor și metodelor de antrenament sportiv".

Din literatura noastră amintim lucrările prof. Fl. Ulmeanu și colaboratorii „Cercetări asupra modificărilor fiziologice în antrenamentele de intensitate maximală la alergătorii de viteză" și „Modificări fiziologice în cursul eforturilor intense din antrenamentul gimnastelor fruntașe", lucrarea dr. M. Georgescu „Aplicarea eforturilor de intensitate maximală în antrenamentul sportivilor" și a conf. Cotăescu „Unele probleme de fiziopatologie ale efortului fizic intens".

Toate aceste lucrări aduc importante contribuții la explicarea efectelor aplicării eforturilor mari în antrenament. Astfel prof. Mateev își bazează concepția sa pe legea fundamentală a intensității excitațiilor formulată de Vvedenski, Pavlov și colaboratorii, care ne arată că „Pe de o parte intensitatea excitanților, pe de altă parte reacțiunea substratului nervos (organismului) determină caracterul și intensitatea reacției". Tot acești autori au stabilit că peste o anumită limită excitanții intensi sînt lipsiți de efect datorită stării de inhibiție provocată de acțiunea lor asupra substratului nervos, denumiți de Pavlov supraliminari; starea provocată de acțiunea acestor excitanți Pavlov o denumește inhibiție-supraliminară sau inhibiție de protecție, iar Vvedenski stare de pessimum. Deci odată cu mărirea intensității excitantului se mărește și intensitatea reacției substratului nervos, dar numai pînă la o anumită limită, după care intensitatea de reacție scade și ajunge rapid la zero. Această scădere marchează începutul dezvoltării procesului de inhibiție supraliminară (pessimum).

După Pavlov inhibiția supraliminară poate fi provocată prin două procedee:

1. Prin acțiunea excitanților intensi, în mod rapid.

*) Lucrare distinsă cu premiul III la concursul inițiat de revista noastră.

2. Prin acţiunea excitanţilor de intensitate slabă şi medie, dar care acţionează un timp mai îndelungat.

Desigur însă că starea iniţială de excitabilitate este hotărîtoare pentru caracterul şi intensitatea reacţiei. V. Feodorov, excitînd multiplu animale experimentale, pentru a percepe excitanţi puternici, a obţinut treptat un grad mai înalt de antrenament, care se exprimă prin mărirea efectului iniţial.

Prin urmare excitanţii care au acţionat iniţial drept supraliminari (intensitate de excitare pessimum) şi care au dus la o inhibiţie supraliminară (pessimum) treptat, datorită exerciţiilor cu aplicarea unor excitanţi mai slabi şi cu o treptată mărire a intensităţii lor, devin suportabili pentru animalul respectiv şi capătă însuşirile unor excitanţi de o intensitate mare sau chiar medie.

Acest lucru rămîne valabil şi în antrenamentul sportiv. În mod empiric s-a stabilit, că pentru a avea un efect de antrenament, adică pentru a avea ca urmare restabilirea organismului la un nivel mai înalt al capacităţii de muncă exerciţiile fizice trebuie efectuate pînă la apariţia cel puţin a celei mai uşoare oboseli generale. A duce sportivul în şedinţele de antrenament măcar în starea unei uşoare oboseli, constituie prin urmare o condiţie importantă pentru mărirea posibilităţilor organismului.

Cercetările întreprinse au arătat că la o muncă fizică de o intensitate oarecare, prelungită pînă la refuz, datorită oboselii apărute în celulele respective ale scoarţei din zona motrică, se dezvoltă procesul inhibiţiei supraliminare (pessimum). În această stare celulele corticale în cauză nu mai pot acţiona la vechea intensitate a efortului. Totuşi, ele pot efectua o muncă considerabilă de o mai mică intensitate, adică cu o mai mică intensitate fizică a efortului sau o mai mică frecvenţă a ciclurilor de lucru. Această inhibiţie supraliminară (pessimum) constituie starea proceselor intense de restabilire a substratului nervos.

Prin urmare — după Mateev — apariţia în timpul şedinţelor de antrenament a stării pessimum sau a unei stări apropiate de aceasta (pentru intensitatea propusă a efortului fizic) o dată sau de cîteva ori constituie o condiţie sine qua non în antrenamentul organismului.

Efortul maxim se poate obţine atît prin aplicarea intensităţii fizice maxime într-un timp scurt, cît şi prin aplicarea intensităţii fizice medii, însă într-un timp considerabil mai lung.

Experienţa a arătat că cel mai favorabil efect de antrenament se obţine în urma unui efort cu intensitate fizică medie, însă pe cît posibil cu o viteză maximă a ciclurilor de lucru.

Astfel, prin antrenament asiduu şi treptat se transpune la un nivel tot mai înalt limita capacităţii de muncă, limita excitanţilor supraliminari. Scara intensităţilor fizice a excitanţilor devine tot mai amplă şi zona medie a acesteia se deplasează tot mai sus.

Folosirea unui efort intens pretinde şi o mare prudenţă, deoarece aplicînd această sarcină noi lucrăm la limita posibilităţilor organismului.

N. N. Iakovlev ne arată că antrenamentul provoacă modificări biochimice profunde şi multilaterale în organism. Datorită acestor modificări se măreşte posibilitatea de mobilizare, folosire şi refacere a surselor de energie şi se obţine o menţinere mai îndelungată a constanţei biochimice a mediului intern al organismului în timpul activităţii musculare. Una din bazele cele mai importante ale restructurării biochimice a organismului, sub influenţa antrenamentului, este legea supercompensaţiei descoperită de Weiger şi confirmată de Pavlov, precum şi legătura reciprocă şi interdependenţa proceselor de epuizare şi refacere studiată de Folbort.

Refacerea potenţialelor energetice trece în perioada de odihnă prin faza supercompensaţiei după care se produce o revenire în formă de valuri la nivelul iniţial. Deci, deşi o activitate nerepetată poate duce la mărirea de scurtă durată a potenţialelor energetice şi funcţionale ale organismului, creşterea fermă şi efectul de antrenament se pot obţine numai în cazul folosirii repetate a efortului.

Mărimea şi durata fazei de supercompensaţie depinde de intensitatea consumării potenţialelor energetice. Cu cît consumul este mai intens cu atît refacerea este mai intensă şi supercompensaţia mai îndelungată. Fiecare efort repetat trebuie să înceapă în faza supercompensaţiei, consecutivă efortului precedent.

Dat fiind că pe măsura creşterii gradului de antrenament modificările funcţionale şi cheltuielile de energie se micşorează sub influenţa activităţii respective, pentru obţinerea efectului necesar efortul trebuie să crească constant.

Totuși, mărirea intensității epuizării funcționale duce la mărirea intensității refacerii și la mărirea supercompensației numai pînă la o anumită limită. Epuizarea prea mare sau prea intensă a potențialelor energetice atrage după sine încetinirea refacerii și reducerea supercompensației.

Cercetările ne mai arată că eforturile de intensitate mare, caracterizate printr-o înaltă greutate specifică a reacțiilor anaerobe, exercită asupra organismului o mai pronunțată influență multilaterală în sensul restructurării lui biochimice, sub influența antrenamentului. Produsul reacțiilor anaerobe duce la mărirea intensității proceselor de oxidare; în perioada de odihnă după eforturile intense se observă o intensificare a resintezei respiratorii A.T.P., ceea ce în cadrul antrenamentelor cu eforturi de viteză atrage după sine o mărire pronunțată a intensității și a mecanismului respirator al resintezei A.T.P. Lucrul în condițiile stării stabile, perfecționînd în special mecanismele respiratorii, nu exercită o influență considerabilă asupra posibilității resintezei anaerobe. În practica antrenamentului s-a văzut că eforturile de viteză duc și la creșterea rezistenței față de eforturile de durată, pe cînd antrenamentul de rezistență mărește relativ puțin calitățile de viteză.

Am prezentat două concepții, una nervistă (Mateev) și una biochimică (Iakovlev) asupra eforturilor mari în antrenament. Din amîndouă putem trage concluzia că eforturile mari duc la mărirea capacității funcționale a organismului și deci la obținerea performanței sportive. Acest lucru s-a verificat practic, mai ales în atletism dar și în alte discipline (Ulmeanu și colaboratorii la gimnastică, M. Georgescu la volei, C. Lache la handbal etc.). Există însă riscul depășirii limitei capacității funcționale a organismului, lucru de care amintește și Krestovnikov în „Studii de fiziologie a exercițiilor fizice".

În lucrările noastre, pe lîngă concepțiile de mai sus, am utilizat în primul rînd, ca bază teoretică lucrările conf. Cotăescu, care pe baza determinării concomitente pe țesuturi în activitatea fiziologică a bilanțului energetic și a consumului de oxigen, ajunge la concluzia că fenomenele fiziologice de excitație și inhibiție sînt determinate de modificări calitative ale metabolismului, modificări ce pot fi rezumate astfel:

1. Viteza de utilizare a legăturilor macroergice fosfatice, egală cu viteza de refacere, dă bilanț constant, adică repaus.

2. Viteza utilizării mai mare (bilanț negativ) dă dezasimilație, adică creșterea excitabilității — excitație-inhibiție de epuizare.

3. Viteza de refacere mai mare (bilanț pozitiv) dă asimilație, adică scăderea excitabilității — inhibiție de refacere.

Creșterea vitezei de utilizare a legăturilor macroergice fosfatice cu bilanț negativ al A.T.P.-ului cu predominența fermentației și a uzurii este însoțită și de activarea oxidației (și deci a asimilației), dar aceasta din urmă nu poate egala uzura decît în parte, urmînd ca refacerea completă să aibă loc după terminarea efortului.

În mod normal, într-un antrenament care nu depășește capacitatea funcțională a sistemului nervos și a țesutului muscular efector, se păstrează și raporturi cortico-subcorticale în limite normale, cu creșterea reactivității în timpul efortului a ambilor centri atît corticali cît și subcorticali, în mod paralel și scăderea, tot paralel, a reactivității la încetarea efortului.

Dacă efortul depășește capacitatea funcțională a scoarței cerebrale, se instalează o inhibiție de epuizare în centrii corticali care pierd controlul asupra centrilor subcorticali, cu creșterea excitabilității acestora, care sînt mai robuști. Se instalează o dereglare cortico-subcorticală, care duce chiar în repaus la predominarea proceselor de dezasimilație și formează deci mecanismul de producere a supraantrenamentului.

Avînd premisele teoretice expuse mai sus am căutat și noi să aprofundăm teoretic și practic această problemă.

În primul rînd am căutat să lămurim sfera noțiunii de efort mare, deoarece în ea intră de fapt două noțiuni: intensitate și cantitate. Prin intensitate înțelegem lucru mecanic efectuat în unitatea de timp. Din acest punct de vedere noi am clasificat exercițiile fizice în șase categorii:

1. Exerciții de intensitate maximă, care pot fi suportate de organism maximum 60 secunde.

2. Exerciții de intensitate submaximă, care pot fi suportate de organism maximum 60 secunde.

3. Exerciţii de intensitate foarte mare, care pot fi suportate de organism maximum 5 minute.

4. Exerciţii de intensitate mare, care pot fi suportate de organism maximum 45 minute.

5. Exerciţii de intensitate moderată, care pot fi suportate de organism maximum 90 minute.

6. Exerciţii de intensitate mică, care pot fi suportate de organism peste 90 minute.

Cantitatea este o valoare ce se poate exprima cifric (secunde, metri, număr de exerciţii, număr de şedinţe etc.). Între aceasta şi intensitate există un raport invers proporţional. Un efort mare se obţine deci prin creşterea primului sau celui de al doilea factor sau a ambilor.

Atît fundamentarea teoretică cît şi experienţa practică ne-a arătat că eforturile mari au efecte care duc la creşterea capacităţii funcţionale a organismului şi sînt mai eficace atunci cînd se pune bază pe eforturi intense calitativ. Explicaţia fiziologică am arătat-o mai sus, în concepţiile autorilor studiaţi.

În concepţia noastră punem accentul pe două probleme, pe care le socotim de bază:

1. De a nu depăşi capacitatea funcţională a organismului, cu producerea inhibiţiei de epuizare şi crearea dezechilibrului cortico-subcortical.

2. Favorizarea proceselor de asimilaţie oxidativă denumite de noi: „Măsuri complexe de protecţie".

În ceea ce priveşte prima problemă trebuie să ţinem cont nu numai de intensitatea excitantului, ci şi de reactivitatea substratului nervos (organismului). De aici o primă consecinţă: individualizarea antrenamentului. În această ordine de idei, un factor de bază este pregătirea fizică anterioară. Acest lucru a fost dovedit şi în experienţele noastre; supunînd un lot de atleţi în aceleaşi condiţii de viaţă, la acelaşi efort s-a constatat că cei care aveau o pregătire fizică anterioară ridicată, au dat un randament foarte bun, pe cînd cei cu o pregătire anterioară foarte slabă (începători) au dat un randament foarte slab. Deci în procesul de antrenament nu trebuie să folosim planuri şablon.

Alt factor este aprecierea capacităţii de efort şi supravegherea procesului de adaptare la efort a sportivilor. În acest scop este indicat controlul medical riguros, iniţial şi periodic. În experienţele noastre, pe lîngă datele controlului clasic am utilizat reacţia cu adrenalină-dionină a conf. dr. Schorscher, dr. Catina, prof. Iovănescu şi reacţia cu nitrat de argint a dr. Ancuşa, dr. Catina, prof. Iovănescu, care ne-au dat date preţioase.

Nu trebuie să neglijăm nici felul exerciţiilor folosite. Exerciţiile care cer o cheltuială de energie nervoasă mare, duc mai repede la dereglări cortico-subcorticale.

În ceea ce priveşte a doua problemă, a favorizării refacerii, noi o considerăm mai importantă chiar decît însăşi aplicarea eforturilor în antrenament întrucît refacerea, cu toate că începe în timpul efortului, nu ajunge la valori optime decît după efort, deci în perioada de odihnă. O atenţie deosebită trebuie să acordăm intervalelor de odihnă dintre lecţiile de antrenament. Nu sîntem de acord cu fragmentarea efortului în mai multe şedinţe de antrenament pe zi, deoarece cu greu se pot stabili intervalele necesare refacerii şi începerii unui nou efort în faza supercompensaţiei. Urmărirea sportivilor noştri prin reacţia cu nitrat de argint ne-a dovedit justeţea părerii noastre. Sîntem însă pentru adăugarea în aceeaşi zi, la antrenamentul de bază, a unei lecţii de antrenament auxiliare (dimineaţa dacă lecţia de bază e după-amiază şi invers). Această lecţie de antrenament constă în alergare uşoară relaxată, care are un efect calmant asupra sistemului nervos şi facilitează, prin activarea marilor funcţiuni, eliminarea produselor de uzură. Acest lucru l-am putut dovedi tot prin reacţia cu nitrat de argint.

Intervalul de odihnă între două lecţii de bază variază în funcţie de conţinutul lecţiei de antrenament. Cu cît vom folosi pe o scară mai largă exerciţii de intensitate maximă şi eventual submaximă, cu atît vom mări acest interval.

Vom căuta desigur să asigurăm condiţii optime de odihnă prin respectarea programului impus, adică minimum opt ore de somn noaptea şi repaus obligatoriu imediat după prînz. Vom înlătura cauzele care pot mări inoportun excitabilitatea centrilor corticali: alcool, excitaţii sexuale etc.

În ceea ce priveşte alimentaţia, deoarece procesele de refacere se bazează pe un suport bogat de amino-acizi şi vitamine, am asigurat acest suport prin o

alimentație foarte bogată în proteine animale și vitamine. Deoarece procesele de refacere încep chiar în timpul efortului, am asigurat acest suport chiar înainte de efort, administrînd înainte de efort și chiar în pauzele dintre exerciții, lapte bătut. Efectele au fost foarte bune.

Bazați tot pe lucrările conf. Cotăescu, am încercat să administrăm în cîteva cazuri, care prezentau semne de supraantrenament, sedative subcorticale, pentru a micșora starea de excitabilitate a centrilor subcorticali și deci pentru a reface echilibrul cortico-subcortical. Rezultatele au fost foarte bune, ducînd la dispariția semnelor după cîteva zile, fără ca respectivii sportivi să fi întrerupt antrenamentul. Aceste sedative pot fi administrate și preventiv, fără nici un risc, cînd intensitatea eforturilor amenință depășirea capacității funcționale.

Avînd rezolvarea celor două probleme expuse mai sus, am putut stabili o metodică a antrenamentului pentru orice ramură de sport, bazată pe folosirea eforturilor mari, fără nici un risc, așa cum am dovedit-o experimental pe loturi de sportivi din diferite discipline sportive, mulți dintre ei chiar juniori.

Metodica se bazează pe folosirea eforturilor de intensitate variată. Dacă disciplina sportivă se bazează pe eforturi de intensitate ridicată, se vor folosi proporțional exerciții cu intensitate maximală și submaximală într-o măsură mai mare, iar celelalte într-o măsură mai mică. Cu cît efortul este mai puțin ridicat vom folosi mai puține exerciții cu intensitate maximă și submaximă, dar fără a le reduce complet. În toate perioadele de antrenament nu trebuie să lipsească o cantitate anumită de exerciții cu intensitate maximă. Reducerea efortului în unele faze ale perioadei competiționale — în funcție de competiții — pentru acumularea potențialelor energetice, se face prin micșorarea cantității de lucru, intensitatea rămînînd constantă. Prin micșorarea cantității putem înțelege reducerea numărului lecțiilor de bază din ciclul săptămînal. Aplicînd aceste metode am obținut rezultate foarte bune, sportivii antrenați depășind cu mult recordurile personale, chiar cînd unii erau considerați plafonați. Aceeași metodică fiind aplicată la jocuri de prof. Lache, a contribuit la obținerea titlului de campioană republicană la handbal de către echipa pe care o antrenează.

Concluzii

1. Aplicarea eforturilor mari în antrenament este indicată la toate disciplinele sportive, ducînd la obținerea unor performanțe superioare.

2. Explicația științifică nu este pe deplin fundamentată. În tot cazul, efortul de intensitate ridicată are o influență mai mare asupra organismului, ridicîndu-i capacitatea funcțională.

3. Experimentînd această metodă am stabilit următoarele:

a. Aplicarea eforturilor de intensitate ridicată trebuie individualizată în funcție mai ales de gradul anterior de pregătire a sportivului.

b. Evitarea depășirii capacității funcționale a organismului prin control medical inițial și periodic și măsuri complexe de protecție.

4. Metodica aplicării eforturilor mari în antrenament se bazează pe lecțiile cu exerciții de intensitate variabilă, din care nu lipsesc exerciții de intensitate maximală. Unele reduceri ale efortului se fac pe seama cantității.

5. Lecțiile de bază vor fi intercalate cu lecții auxiliare, alcătuite din alergare ușoară.

Rezumat

Autorii prezintă experiența lor în ceea ce privește problema eforturilor mari în antrenament. Arătînd concepțiile fiziologice care sînt admise astăzi, pe baza lor prezintă o concepție proprie atît în ceea ce privește baza teoretică cît și aplicarea practică.

Ei ajung la concluzia că prin eforturi mari în antrenament se obțin performanțe superioare. În sfera noțiunii de efort mare trebuie să intre de fapt două noțiuni: intensitate și cantitate. Clasificînd exercițiile fizice după intensitate, ei arată că exercițiile de intensitate maximală și submaximală trebuie să figureze în orice lecție de antrenament.

Eforturile vor fi aplicate individualizat, sub control medical și cu măsuri complexe de protecție. Metodica aplicării lor se bazează pe lecții cu exerciții de intensitate variabilă intercalate cu lecții auxiliare alcătuite din alergare ușoară.

Bibliografie

1. „Contribuţii la aplicarea eforturilor intense calitativ şi mari cantitativ în antrenamentul atleţilor juniori". Prof. Iovănescu C., dr. Catina V. (sesiunea din septembrie 1956 a Consiliului ştiinţifico-metodic).

2. „Tabăra de atletism-juniori a C.C.F.S. regional Timişoara 1955" prof. Iovănescu C., dr. Catina V. (caietul documentar nr. 2 al Cabinetului metodico-ştiinţific al C.C.F.S. regional Timişoara).

3. „Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi intense". Prof. dr. Dragomir Mateev.

4. „Utilizarea eforturilor de intensitate maximală în antrenamentul sportivilor" Dr. Miron Georgescu.

5. „Unele rezultate şi perspective ale biochimiei sovietice a sportului în munca de fundamentare a principiilor şi metodelor antrenamentului sportiv". N. N. Iakovlev, revista Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 7/1956.

6. Lucrările sesiunii din septembrie a Consiliului ştiinţifico-metodic al C.C.F.S./C.M. şi a Societăţii Ştiinţelor Medicale. Lucrările autorilor: prof. dr. Fl. Ulmeanu şi colaboratorii, conf. Cotăescu, dr. Ancuşa, dr. Schorscher, dr. Catina, prof. Iovănescu.

Din experiența pedagogică a profesorului de educație fizică

Rînduri pentru studenții Institutului de Cultură Fizică

Prof. VIRGIL ROȘALA

Cu prilejul împlinirii a 35 de ani de existență a Institutului de Cultură Fizică publicăm acest fragment dintr-o lecție ținută studenților în anul 1948.

Izvor de energie trupească și spirituală, laborator pentru cercetarea științifică a exercițiului fizic, școală a gestului expresiv și a formelor armonioase — acesta este Institutul de Cultură Fizică spre care v-ați îndreptat pașii.

În casa aceasta se simte permanent un suflu de viață sănătoasă. O atmosferă caldă își întinde păienjenișul de la profesorul cel mai în vîrstă pînă la studentul proaspăt sosit în curtea institutului. Numai cei ce vin de acasă cu prea mărunte interese personale nu-și pot găsi locul între noi.

În sălile acestui local modest, pe stadionul din vale, pe coastele și potecile acoperite cu zăpadă ale munților, ca și pe țărmul Mării Negre în lunile de vară, s-au pregătit multe serii de absolvenți.

Felul cum sînt alese și organizate cursurile, programul general de muncă și regimul de viață pe care îl trăiesc studenții urmăresc ceva mai mult decît formarea unor cadre necesare problemelor curente ale educației fizice. Întemeietorii, și după ei conducătorii de mai tîrziu ai acestui așezămînt, au îndrăznit să creadă în posibilitatea că se poate crea — din studenții ce primesc o astfel de pregătire — o pleiadă de educatori, care prin înțelegerea față de problemele mari ale vieții, prin cultura și prin ținuta lor fizică și morală să servească de îndreptar tineretului din școală și dinafara ei. Plecînd de la adevărul simplu că omul nu este numai forță musculară, dar nici numai inteligență, ei erau chemați, mai mult decît oricare alții, să ajute la dezvoltarea armonioasă a tuturor facultăților interioare, contribuind astfel la formarea unui tineret în stare să-și deschidă singur porțile vieții și să înfrunte cu energie greutățile ei. Nu toți absolvenții acestui institut s-au ridicat pînă la înțelegerea deplină a acestei misiuni. În fiecare serie însă s-a găsit cîte un mănunchi care, trecînd peste îndatoririle strict profesionale, a îndrumat pașii multor tineri pe un drum sănătos în viață.

Și noi am fost tineri ca dv., cu aceleași defecte, cu aceleași calități. Am trecut și noi prin universitate și prin această instituție de învățămînt superior încă de la începuturile ei. Nu ne-au fost străine nici greutățile materiale ale vieții de student. Dar nu ne-am descurajat. Aș putea spune că piedicile materiale ne-au îndîrjit și mai mult în hotărîrea de a ne duce la bun sfîrșit pregătirea. Ani de zile am impus trupului, în afara programului obligator, întreaga scară de exerciții, de la cele mai simple și mai ușoare pînă la cele mai grele, și cu toată grija pentru o execuție cît mai desăvîrșită. Și la fel, n-am precupețit timpul și energia în a urmări cursurile teoretice, a ni le completa singuri prin lectură particulară, a ridica noi înșine probleme, a publica articole pe măsura puterilor noastre, — preocupări față de care trecerea examenelor în mod strălucit ni se părea o ispravă de mică însemnătate. De aceea nu putem fi îngăduitori cu studenții a căror energie se risipește în preocupări străine de pregătirea lor, ocupații ce îi fac să se poticnească la examene și să devină prietenii corijenților și ai amînărilor. O prelungită școlaritate în instituțiile de învățămînt superior reprezenta, pînă mai ieri, blazonul unor tineri de bani-gata, pe care nu dragostea de muncă și nici vreun interes deosebit pentru știință i-au în-

demnat să se înscrie și apoi să mucegăiască, cu anii, în matricola facultăților. Pentru noi o lungă studenție nu poate avea decît semnificația ce i-a dat-o înțeleptul autor al lui Faust. Într-o împrejurare oarecare, întrebat ce profesiune are, Goethe nu află numaidecît o denumire corespunzătoare căutărilor sale neîntrerupte de a descoperi fericirea, străduințelor sale de neobosit cercetător pe urmele adevărului și de neîntrecut iubitor și creator de frumos. Găsește în sfîrșit răspunsul și exclamă fericit: *„sînt student!..."*

Pregătirea în această instituție își are neajunsurile și primejdiile ei, dacă nu veți avea toată înțelegerea pentru lucrul nostru întreg și de fiecare zi. O parte din studenții de pînă acum s-au prezentat cu lipsuri din acest punct de vedere. Unii dintre ei au arătat interes mai viu față de latura practică — ispititoare prin rezultatele și satisfacțiile ei imediate, — trecînd cu oarecare ușurință peste pregătirea științifică, pedagogică și de organizare, sau lăsînd-o pe seama unei răsfoieli grăbite în fierbințeala examenului. Nu puteți cădea într-o rătăcire mai plină de primejdii! Munca în specialitatea ce v-ați ales se conduce după indicațiile științei. Activitatea dv. nu va fi încununată de succes decît numai pregătindu-vă, paralel și constant, pe ambele planuri, oricare ar fi preferințele și înclinațiile personale. Informația și documentarea lăsate numai în sarcina examenelor înseamnă a renunța la înțeleptele călăuze ale științei, izvorul din care se adapă simțul măsurii în administrarea efortului. Și mai înseamnă a restrînge orizontul unui profesor de educație fizică la sfera de acțiune a unui instructor ce se poate pregăti în cîteva luni sau cel mult într-un an. Cazurile cînd unii studenți s-au concentrat mai mult asupra activității practice au fost cam dese în vremea din urmă. Aproape în fiecare an o parte dintre ei s-au trezit, în ajunul examenelor, copleșiți de un morman de cunoștințe teoretice, imposibil de asimilat în timpul extrem de scurt ce-l mai aveau la îndemînă. *Materialul cursurilor teoretice ale institutului este de așa natură încît el nu se cere numai înțeles și reprodus la examene. Din partea dv. se cere ceva mai mult: să cîntăriți și să clasați acest material — înmulțind exemplele primite de-a gata de la profesor — și să-l raportați mereu la activitatea practică spre a putea fi aplicat la cea dintîi ocazie.*

Printre dv. se găsesc și sportivi de seamă. Stagiul lor în institut le poate fi de mare folos. Performanța de valoare este rezultanta unei încordări totale a organismului. Astăzi ea nu se mai poate realiza pe căi înguste și nici prin calități singulare, oricît de strălucite ar fi ele. Trecerea peste mijlocia efortului presupune o mașină omenească în perfectă stare de îngrijire și funcționare, și o acumulare de calități variate, de energie și de cunoștințe — armonizate între ele — de care sportivul să dispună cu ușurință în momentele hotărîtoare. Pe acești sportivi îi îndemnăm să prețuiască pregătirea fizică generală ce se asigură prin programul de muncă al institutului, dovedit în atîtea rînduri folositor multor sportivi de frunte ai țării. Tot lor, ca viitori profesori, le aducem aminte să nu nesocotească nici una din sarcinile pregătirii profesionale. *Pentru că cine nu-și însușește, la timpul potrivit, întreaga învățătură despre exercițiile fizice și nu stăpînește, pînă în cele mai mici amănunte, arta și știința de a învăța pe alții, acela nu este chemat pentru misiunea de profesor și educator al tineretului și al maselor de muncitori, oricîte calități fizice ar avea.* Ei mai trebuie să știe că efectele mari și adînci ale mișcării nu se culeg de pe urma practicării unilaterale și exagerate a unei singure ramuri de sport. Rezultatele cu influență binefăcătoare și cu putere de germinare în rezervorul de energie latentă al unui popor se obțin prin aplicarea cumpănită, în mod regulat și într-o lungă perioadă de timp — de către marile mase — ale unui mănunchi de exerciții și sporturi, cu efecte generale cît mai mari asupra corpului omenesc. Astfel de rezultate nu se dobîndesc bătînd din palme. Dar nici un timp și nici un efort nu sînt prea mari cînd e vorba de a întări rezistența, puterea de viață, de muncă și de luptă a unui popor.

Un student al acestui institut se cuvine a fi, așadar, nu numai un bun tehnician, ci și un cunoscător al corpului omenesc în toate perioadele lui de dezvoltare și de mari prefaceri în cursul vieții, cel puțin atîta cît își cunoaște unealta și materialul cu care lucrează fiecare muncitor. El trebuie să fie fami-

liarizat cu modul de comportare al organismului la toate genurile de exerciții ce i se pot aplica; de felul cum reacționează corpul la cele mai subtile nuanțe ale efortului. *Se cere din partea dv. să cunoașteți, și mai tîrziu să aplicați mișcarea nu numai spre folosul sănătății și al puterii de muncă, dar și pentru o rațională igienă a minții și întărire a personalității.* Vă revine într-o măsură însemnată sarcina de a colabora la organizarea vieții și a programului general de muncă într-o întreprindere, uzină sau instituție, lucrare în care se ține seama de natura activității, de condițiile de igienă în care ea se desfășoară, de rezultatele muncii, de felul cum se hrănesc oamenii, de odihna și recreația lor. Vedeți pînă unde se întinde raza de acțiune a unui viitor profesor de educație fizică și cît de mult rămîne în urmă tehnicianul, oricît de iscusit ar fi el, dar a cărui pricepere se mărginește la cunoașterea uneia sau a cîtorva ramuri de sport.

Orientarea studenților spre un fel de exclusivism practic, așa de păgubitor pregătirii lor profesionale e favorizată, pînă la un punct, chiar de către noi. În afară de cursurile practice, obligatorii, în instituția aceasta se găsesc organizații sportive în sînul cărora studenții se pot dedica unei activități practice mai avansate. Toate aceste organizații sînt create pentru acei dintre dv. care, după ce s-au achitat în mod conștiincios de toate îndatoririle fixate de programul oficial de studii, mai dispun de timp și energie și pentru activități suplimentare. Prin această muncă nu se poate justifica un randament scăzut în programul obligator de lucru și cu atît mai puțin la materiile teoretice.

Rostul nostru este de a vă preveni din timp și asupra altor tentații ce vă pot tăia calea încă din primele zile. Mi-aduc aminte, parcă ar fi azi, cînd în momentele de repaus entuziasmul partidelor de volei îmi ajungea la ureche pînă sus în cămin. Simțeam cum ispita înmoaie voința și mă atrage, prin mii de fire, spre colțul însuflețit și frămîntat de joc al stadionului. Eram gata să mă reped pe scară și într-o suflare să mă arunc în vîltoarea jocului. Dar... judecătorul implacabil s-a trezit și mi-a amintit de o dreaptă împărțeală a timpului și a energiei. În ziua aceea trupul, ca un lup flămînd, se înfruptase din plin. Era ultima ocazie pentru o restabilire de balanță... Am strîns din pumni și m-am îndreptat spre sala de cursuri unde, la locul știut, mă aștepta deschisă cartea cu caietul de însemnări alături. Aș fi un fățarnic dacă nu aș recunoaște că m-am lăsat un timp prins în vîrtejul mișcării, cînd și unde se nimerea, care mă ducea liniștit și sigur la o oboseală fizică plăcută, îmbietoare la somn și la o îndreptățită trîndăvie... Dar, într-o zi m-am răzvrătit. Cu gîndul la ziua de mîine, și avînd în minte icoana vie a unor vrednici dascăli ai mei, am făcut socoteala muncii mele și am constatat cît de puține sînt cunoștințele pentru un tînăr chemat într-o zi să învețe și pe alții. Traista învățăturii mele era aproape goală... și m-am înfricoșat de această sărăcie și de timpul pierdut. Cu îngrijorarea călătorului ce simte că a pierdut drumul am început lupta cu mine însumi, cu natura mea, aceeași cu a dv. și care, nesătulă, cerea cu fiecare zi tot mai multă mișcare și arăta din ce în ce mai puțină înclinare preocupărilor spirituale. Pe calea aceasta nouă am reușit să gust, treptat, și din bucuria studiului, soră bună cu plăcerea ce-ți strecoară în suflet și prin mădularele trupului, mișcarea practicată cu măsură și în bune condiții de igienă. Silința aceasta te îndepărtează și uneori te face să jinduiești după cercul distractiv și zgomotos al unor colegi ce nu folosesc totdeauna timpul cu bună socoteală. *Adevărat este că numai hărnicia de a îmbrățișa, cu orice preț, problema de ambele fețe, vă poate deschide drumul spre biruință în această specialitate.* Altfel, veți orbecăi pe drumurile pline de hîrtoape ale empirismului, bucurîndu-vă din cînd în cînd de cîte un succes întîmplător al elevilor, cîștigat cu multă trudă din partea dv. și cu prețul unor mari sacrificii de sănătate din partea lor. Ne dau această mărturie cei ce au bătut cărarea înaintea noastră, unii prin învățătura și îndemnurile ce ne-au lăsat, alții prin uscăciunea muncii lor.

Buna desfășurare a programului nostru de lucru și în general formația dv. ca oameni de specialitate și ca cetățeni sînt condiționate, într-o foarte mare măsură, de ordinea și disciplina ce trebuie să

guverneze întreaga viață a unui tînăr înfrățit cu mișcarea. Studentul și profesorul de educație fizică certați cu disciplina sînt mai prejos decît profeții mincinoși. Oricîte lucruri utile și frumoase ar cunoaște și oricîtă putere de creație ar avea, ei sînt priviți cu neîncredere de societate și osîndiți de la cele dintîi manifestări neașteptate din partea lor. Și de multe ori o viață întreagă nu ajunge pentru a schimba o astfel de sentință. În acțiunea continuă de împrospătare și de stimulare a forțelor omenești, ca și în exprimarea bucuriei și a dragostei nețărmurite de viață, educația fizică reprezintă un mijloc din cele mai eficace. Îndeplinirea cu succes a acestor rosturi impune o conduită proprie studentului și profesorului de educație fizică, care să inspire încredere în acțiunile noastre — să atragă și să cucerească, — un stil de viață prin care să fim recunoscuți de la primele noastre manifestări, chiar dacă ne-am duce munca în cel mai îndepărtat și umbrit ungher al vieții sociale.

Cei cîțiva ani din viață petrecuți în institut sînt bun prilej nu numai pentru o temeinică instruire dar și pentru o transformare lăuntrică mai adîncă, acolo unde se simte nevoie. Folosiți acest timp pentru a vă întări disciplina. Și nu pornind cum tinerii au obiceiul adeseori, de la acțiuni grele și complicate, ci începînd mai întîi cu deprinderi și manifestări ce nu cer un efort prea mare de voință. Numai după aceea să treceți, gradat și cu stăruință, spre altele mai grele. O zi din viața unui tînăr, ca și viața lui întreagă, pot fi umplute cu nimicuri sau cu realizări trainice. Alegerea e ușor de făcut, voința însă și puterea făptuitoare nu se întăresc și nu devin ascultătoare decît numai prin luptă cu greutățile. Creați-vă singuri, atunci cînd vă lipsesc, preocupări utile cu scopul de a vă pune la încercare puterile, călindu-vă astfel voința. Tindeți cu toții și din toate puterile dv. tinerești, ca spiritul de răspundere în afirmările dv., spiritul de ordine, simțul bunei-cuviințe în relațiile cu profesorii, cu personalul administrativ și de îngrijire, cu colegii și mai ales cu colegele, să devină o necesitate pentru fiecare. Acordați toată atenția și luptați din răsputeri pentru o îngrijită ținută fizică și morală. *Aduceți-vă aminte mereu că nimic nu batjocorește, nimic nu slutește mai mult pe un tînăr cu alese însușiri fizice, decît o purtare urîtă. Cu cît mai frumoase sînt darurile fizice cu atît ies mai tare la iveală lipsa de omenie și sărăcia spirituală.*

Sînteți încă la vîrsta cînd mai puteți aduna și primi dinafară povața bună și cunoștințele. Cu trecerea anilor, alte și alte însușiri se dezvoltă și se desăvîrșesc în noi, în schimb cămările minții se umplu cu mai multă greutate iar persistența cunoștințelor dobîndite cu întîrziere e din ce în ce mai slabă. Dintre toate cunoștințele acordați precădere celor cucerite prin voința și puterile proprii. O astfel de învățătură, avînd rădăcinile bine înfipte în ființa noastră, cu siguranță va rodi. Noutatea descoperită prin ostenelile tale, fără ajutoare de împrumut, este plină de încurajare și te face să simți în mînă arma prin care se poate despica întunericul și pentru semenii tăi.

Să munciți cu stăruință, pentru a nu avea nici o lipsă în cîmpul dv. de activitate. *Marea bucurie a vieții nu o cunosc decît acei care simt încordările des repetate ale muncii și se înfierbîntă de acțiunile îndrăznețe, pornite din toată inima și săvîrșite în chipul cel mai perfect cu putință.*

Pentru a nu ajunge, în curgerea vremii, în situația tristă a unor descumpăniți, agățați cu disperare de niște cunoștințe și procedee învechite, e necesar ca de pe acum să aveți mintea deschisă spre orice înnoire folositoare din punct de vedere profesional. *Urmînd acest drum nu veți deveni niciodată slujitori umili într-o meserie oarecare, ci veți fi, cu fruntea ridicată, luptătorii din prima linie în răspîndirea unei concepții — izvorîtă din realitatea socială și făcută pentru ea, — prin care tineretul își croiește drum larg în viață, înfrățind vigoarea fizică cu agerimea minții și cu forța morală.*

In legătură cu cîteva probleme de orientare a activității în domeniul schiului

Prof. Gh. MITRA
antrenor

Ne despart doar cîteva zile de primele întreceri de schi. În afară de rezultatele tehnice în sine, pe care le așteaptă cu nerăbdare atît concurenții cît și tehnicienii, aceste întreceri ne vor da posibilitatea să ne facem o primă impresie asupra activității care va urma. Se va deosebi oare aceasta de cea din anii trecuți ?

Cu toate că noi — și alături de noi toți iubitorii acestui sport — am dori acest lucru, perspectivele sînt încă mici. Analizele făcute în diferite ocazii (întîlniri internaționale, conferințele Comisiei Centrale de Schi etc.) în legătură cu desfășurarea activității la schi au scos la iveală lipsurile care se resimt încă și au indicat măsurile ce trebuie luate pentru a asigura și la această disciplină premisele obținerii unor performanțe mai bune.

Acum, la începutul unui nou sezon de activitate, trebuie să arătăm că dintre măsurile preconizate atunci prea puține au fost puse în aplicare și din păcate nu dintre acele care puteau schimba mersul lucrurilor. Să sperăm că în cursul acestui an, cînd există un climat favorabil transformărilor, acei care sînt în măsură să lichideze deficiențele constatate și să asigure o nouă orientare în dezvoltarea schiului vor purcede în mod temeinic și mai hotărît la remedierea situației existente. Rămîne ca anul pe care-l avem în față să ne arate în ce măsură speranțele noastre au fost îndreptățite și realizate.

Care sînt în fond lipsurile ?

După noi, principalele lipsuri — care generează altele la fel de importante, împiedicînd soluționarea cea mai justă a problemelor și luarea unor măsuri mult mai hotărîte — sînt acelea care provin din lipsa unei juste orientări în activitatea acestei discipline.

În ultimii ani s-a agitat la noi ideea, care din păcate a fost în bună măsură însușită și sprijinită, prin care se susține că schiul — sport de performanță — este foarte asemănător — aproape identic, mai ales în ceea ce privește măsurile de dezvoltare și metodica instruirii — cu schiul utilitar-aplicativ. Și ca o consecință s-a ajuns și la concluzia că probele de fond, care sînt mai utilitare, trebuie sprijinite cu precădere, în țară la noi existînd condiții potrivite pentru a le răspîndi; „probele de fond pot fi practicate în egală măsură la șes, deal și munte", „nu necesită materiale și echipamente costisitoare" și în plus, „au o tehnică mult mai accesibilă".

Odată însușite aceste idei, natural că trebuiau luate și măsuri corespunzătoare pentru sprijinirea noii orientări. Mergîndu-se pe această linie, din planurile de măsuri propuse erau acceptate și sprijinite doar acelea care corespundeau noii orientări. Punerea în aplicare a celorlalte măsuri — care ar fi putut da un alt curs dezvoltării schiului, deși uneori erau acceptate în principiu — era amînată, fiind considerate de urgența a doua sau mult prea costisitoare. Fără a arăta toate măsurile care au fost luate în sprijinul orientării despre care s-a vorbit vom remarca totuși unele pe care le considerăm esențiale:

— inițierea unor veritabile campionate populare (crosul popular de schi, campionatul național sătesc de schi, spartachiade etc.) menite să trezească interesul pentru practicarea probelor de fond și să recruteze viitoarele elemente fruntașe;

— includerea probelor de fond în cadrul complexului G.M.A.;

— inițierea competiției de masă dotată cu insigna de schior (menționăm că

insigna se dă numai celor ce participă la întrecerile de fond);

— orientarea producției indigene de materiale spre acoperirea cu precădere a nevoilor de practicare a probelor de fond;

— organizarea de către C.C.S. în toate regiunile țării a unor centre de inițiere etc.

Cu tot efortul material depus trebuie arătat că aceste acțiuni nu s-au făcut resimțite. Competițiile și acțiunile organizate pînă în prezent, deși concepute ca acțiuni menite să asigure o largă popularizare a schiului, practic au avut totuși un caracter restrîns. Ele au reușit să mobilizeze doar regiunile de munte și de cele mai multe ori au angrenat în activitate elemente care au practicat anterior schiul — și menționăm — nu numaidecît probele de fond. Finalele au fost cîștigate în majoritatea cazurilor de elemente cunoscute. În celelalte regiuni ale țării și în special în regiunile de șes, care erau în primul rînd vizate, unde nu se pot practica decît probele de fond, întrecerile ca și celelalte acțiuni (centrele de inițiere, schiul în cadrul complexului G.M.A., etc.) nu au prins viață. Aceasta pe de o parte datorită faptului că nu a existat zăpadă decît foarte puțin timp din iarnă, iar pe de altă parte fiindcă acest nou gen de întreceri nu s-au bucurat de interes din partea tineretului. Trebuie semnalat de asemenea faptul că de la introducerea complexului G.M.A. și pînă azi, în regiunile de șes probele de schi au fost înlocuite în marea lor majoritate prin marș sau cros.

Pe de altă parte rezultatele acestor acțiuni trebuiau să se facă resimțite și în schiul de performanță unde — în special la probele de fond — urmau să pătrundă noi elemente valoroase iar pe plan internațional rezultatele fondiștilor noștri trebuiau să fie mult mai ridicate. Ceea ce s-a scontat însă de la acțiunile întreprinse nu s-a realizat; în rîndurile schiorilor fruntași nu a pătruns pînă în prezent nici un schior descoperit cu ocazia acestor acțiuni. Mai mult, elementele noi existente azi în probele de fond au fost promovate prin măsuri forțate (taberele organizate de Comisia Centrală de Schi și asociațiile sportive, anumite formulări ale regulamentelor de organizare a diferitelor întreceri — Campionatele R.P.R. pe echipe etc.) care au obligat asociațiile să se ocupe și de probele de fond rămase — cu toate acțiunile amintite — totuși deficitare.

Care este atunci realitatea?

În primul rînd, condițiile geografice și de climat existente la noi în țară sînt prielnice practicării schiului numai în regiunile de munte. Din acest prim motiv schiul alpin și nu cel de fond, cum greșit se mai susține încă, are cele mai mari șanse de a fi popularizat.

În ultimii 15 ani noi am avut, cu foarte mici excepții, ierni în care zăpada a durat în regiunile de deal și de șes circa 15—30 zile. Natural că în aceste condiții practicarea schiului a continuat să se limiteze, ca și înainte de altfel, doar la regiunile de munte și acțiunile amintite întreprinse pe linia schiului nu au prins în celelalte regiuni.

Pe de altă parte, configurația munților noștri este foarte asemănătoare cu aceea a Alpilor și în consecință îndeamnă spre îndrăgirea probelor alpine (coborîre și slalom) creînd în același timp și premisele pentru dezvoltarea lor.

Dacă analizăm dezvoltarea schiului în țările cu veche tradiție și renume în acest sport, vom ajunge la constatări care întăresc aceste concluzii. Niciodată nordicii nu au excelat (o singură excepție: Stein Eriksen) în probele alpine. Au deținut însă supremația absolută în probele de fond, pe care au cedat-o în ultimii ani Uniunii Sovietice, țară care are condiții pentru practicarea fondului. Pe de altă parte, cu tot efortul depus de țările cu tradiție în schi din jurul Alpilor (Austria, Italia, Elveția, Franța, R.F.G), pentru afirmarea în probele de fond, schiorii acestor țări nu reușesc să se claseze decît pe locuri modeste, cam aceleași pe care le ocupă de altfel și fondiștii noștri (italienii și-au angajat în vederea pregătirii pentru Jocurile Olimpice de la Cortina un antrenor finlandez).

După noi este normal să se întîmple astfel. Copiii și tinerii din regiunile de munte vor prefera să coboare, ceea ce este mult mai plăcut și ușor decît să alerge — iar acolo unde industria turistică a creat hoteluri, funiculare și schilifturi care permit cucerirea tuturor înălțimilor, probele de coborîre vor fi și mai mult îndrăgite și implicit, popularizarea schiului va merge mînă în mînă cu dezvoltarea acestor condiții create.

Pentru a termina cu aceste considerații privind orientarea schiului, ne vom opri la o ultimă problemă, aceea a legăturii

dintre schiul de competiție și schiul utilitar-aplicativ sau schiul de turism, cum i se mai spune.

Incontestabil că acolo unde există o veche tradiție pentru schi și unde schiul (nu cel de competiție, ci acel pe care-l practică masele de copii, tineri și adulți cu scop recreativ) se bucură de o largă popularitate, vom întîlni și rezultate valoroase pe linia performanțelor sportive. Aceasta fiindcă schiul va fi practicat încă din copilărie și elementele valoroase se vor selecționa treptat și fără eforturi evidente, prin diferite concursuri, afirmîndu-se cele mai dotate.

Nu înseamnă însă că măsurile organizatorice și metodice privind schiul de performanță — mai ales în situația cînd ne referim la probele alpine — trebuie să se confunde cu cele ale schiului de turism. Condițiile în care se desfășoară azi întrecerile de schi, pe pîrtii aproape artificiale (cu hopuri create în mod artificial și pe piste dure, înghețate), fac ca tehnica de concurs, materialele și echipamentele să îndepărteze schiul de competiție de izvorul lui firesc — schiul practicat ca mijloc de recreație (schiul de turism). În presa de specialitate sînt numeroase cazurile cînd tehnicienii acestui sport semnalează această izolare. Mai mult, în ultimii ani mai des ca înainte, așa-zisele „Școli naționale de schi" (școala franceză, școala austriacă etc.) au fost nevoite să-și revadă principiile și metodele de predare a schiului pentru a ține pas cu evoluția schiului de performanță care de multe ori era în contradicție cu ceea ce aceste școli preconizau în legătură cu tehnica schiului.

În concluzie se impune ca odată acceptat acest punct de vedere privind orientarea în această disciplină — și anume că în condițiile geografice și climaterice existente la noi în țară probele alpine au cele mai mari perspective de creștere și că practicarea schiului se rezumă la regiunile de munte — să fie luate măsuri aparte în special pe linia creării, întreținerii și pregătirii bazelor sportive necesare practicării schiului de performanță. „Pîrtiile naturale" la care ne rezumam pînă-n prezent nu pot asigura dezvoltarea acestei discipline. Trebuie luate de asemenea și alte măsuri în legătură cu popularizarea acestei discipline care vor viza însă numai regiunile de munte.

Ținînd seama de situația existentă la noi, unde nu avem create baze suficiente pentru a înlesni practicarea acestei discipline — funiculare, schilifturi, pîrtii etc. — măsurile, așa-numite „forțate" (care sînt de altfel principalele) trebuie întețite și dublate dacă vrem să ajungem din urmă țările care ne-au depășit în această disciplină. Nu ne putem mulțumi cu existența unui singur funicular și a unui singur centru dotat cu pîrtii corespunzătoare și nici cu cantitatea de schiuri de bună calitate pe care o avem acum, dacă dorim sincer să schimbăm mersul lucrurilor. O singură localitate din Italia (Cortina) și ca aceasta mai sînt încă multe în Italia ca și în celelalte țări din jurul Alpilor, numără nu mai puțin de 18 mijloace mecanice de urcat. În legătură cu această idee să ne reamintim și de critica făcută de ziarul Sovetski Sport organizațiilor sportive și Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport al Republicii Unionale Ucraina care nu s-au îngrijit de folosirea și dezvoltarea bazelor de iarnă excelente existente în munții din apusul republicii. (Este vorba de pîrtiile și funicularele din munții ce se găsesc în prelungirea Carpaților noștri răsăriteni).

De asemenea nu ne poate mulțumi nici numărul cu totul nesatisfăcător al întîlnirilor internaționale existente la această disciplină. Din anul 1944 și pînă în prezent s-au organizat în țară la noi trei întîlniri internaționale și aproximativ 30 deplasări peste graniță, ceea ce înseamnă în medie două întîlniri pe an. Media reală este mult mai mică dacă împărțim aceste întîlniri pe grupe de probe: fond, sărituri, probe alpine. Această lipsă capătă proporțiile ei și mai reale dacă ținem seama că nu avem încă o bază materială corespunzătoare și că la această disciplină adversarul principal care împinge dezvoltarea tehnicii și a calităților de luptă, este totuși terenul. Dacă vom cerceta calendarul Federației Internaționale de Schi, vom observa că țările care se pot lăuda cu unele rezultate în acest sport organizează anual, în medie, 20—30 întîlniri internaționale și participă cel puțin la un număr egal de întîlniri organizate de alte țări.

Pe linia metodicii va trebui de asemenea — în situația cînd ne decidem asupra orientării pe care vrem să o dăm acestui sport — să venim cu o serie de restructurări. Actuala metodică vrea să

rezolve în acelaşi timp nevoile schiului de performanţă şi a aceluia de turism.

Iată numai o parte din problemele încă nerezolvate. Ne întrebăm ce vrem să facem în viitor. Asigurăm mai departe dezvoltarea acestui „gen de schi" existent la noi în ţară, care vrea să împace situaţia existentă cu utilul şi oarecum cu obligaţiile de a face şi schi de performanţă, ne hotărîm să dezvoltăm schiul de competiţie luîndu-ne obligaţia de a-i asigura condiţiile necesare sau ne mulţumim numai cu încurajarea schiului de turism, schiului utilitar ?

Noi credem că acum, la începutul unei noi activităţi, este cazul să analizăm mai adînc aceste probleme şi să luăm măsurile corespunzătoare. În caz contrar, după încheierea unui nou sezon de activitate, ne vom găsi iarăşi cu aceleaşi lipsuri şi în faţa aceloraşi probleme pe care ne mulţumim să le abordăm fără a ne hotărî odată să le soluţionăm în mod definitiv.

Despre noțiunile fundamentale în teoria educației fizice

Prof. NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

I

Să adăugăm încă o pagină acestei probleme controversate.

S-a consumat întotdeauna multă energie dezvoltînd polemică despre înțelesul confuz al unor noțiuni.

Indiscutabil că opiniile preconcepute pe care ni le identificăm definind și exteriorizînd în legătură cu diverse noțiuni, pornesc din necunoașterea conținutului lor. Și cu cît ele sînt mai frecvente și de frontispiciu într-un domeniu, cu atît violența pozițiilor și cadrul disputei se lărgesc mai mult.

Iată de ce în jurul noțiunilor fundamentale ale teoriei educației fizice s-a discutat atît de fervent. Și aceasta pentru că nu-i vorba doar de o dezbatere sterilă ci de o precizare care nu mai suferă amînare. Neîndoios că deplina cunoaștere a noțiunilor duce la risipirea ignoranței în exprimare și atitudine, pe care o întîlnim atît de des chiar în lumea specialiștilor.

In acest sens articolul prezent vine să se adauge efortului depus de ultimele studii și îndeosebi de autorii lucrărilor premiate de revista noastră. Și dacă pe lîngă completările pe care le vom face celor recent publicate nu vom împărtăși peste tot opinia celorlalți autori, aceasta nu înseamnă că avînd dreptul celor de pe urmă ne erijăm în rolul celui care formulează sinteza. Este vorba doar de exprimarea unui punct de vedere.

Despre etimologia simbolurilor cu care disputatele noțiuni au fost denumite pentru a le delimita, sau mai bine zis a le concretiza abstracțiunii s-a scris competent în lucrările anterioare. Noi nu o să încercăm doar o definire a noțiunilor.

Pentru a ajunge la acest punct terminus al studiului prezent considerăm necesară o caracterizare și o interpretare materialistă a conținutului celor 3 noțiuni.

Aceasta ne va îngădui să cunoaștem care este întinderea cuprinsului lor și corelația existentă între cele 3 noțiuni și complexul vieții social politice în care se încadrează istoric. Pentru a formula o definiție conform exigențelor logicii formale va trebui să facem o înșiruire a notelor ce alcătuiesc conținutul noțiunilor. Deci să dezvoltăm aspectele principale legate de conținut, acelea care reprezintă totalitatea elementelor esențiale ale lucrurilor și fenomenelor analizate.

Expresia cultură fizică, așa cum arată prof. C. Tudose, provine din verbul latin a cultiva (Colo-ere-ui-ultum) și din punct de vedere al logicii formale s-a format prin substantivizare ca obiect — primă categorie de noțiuni (pe lîngă însușire și acțiune) — devenind astfel realitate adevărată și întreagă supusă gîndirii noastre. Dicționarul explică cuvîntul cultură conform verbului, prin acțiunea pe care o întreprinde omul pentru ca solul să rodească.

Sensul cuvîntului prin extensie se folosește pentru a consemna gradul de dezvoltare a societății omenești.

Dezvoltarea culturii este legată indestructibil de dezvoltarea vieții sociale. Tot ceea ce contribuie la îmbunătățirea cantitativă și calitativă a vieții sociale reprezintă un element al culturii. Orientarea gîndirii și concepției despre viața, instituțiile cu idealurile și afirmațiile care motivează mersul spre mai bine al activității sociale, suita cunoștințelor multiple, sistematizarea și cooperarea lor pentru rezolvarea pozitivă a practicii vieții, deprinderile de etică și exprimare a sentimentelor care înnobilează existența umană, îndestularea și tot edificiul organizatoric care dirijează mecanismul com-

plex al convieţuirii etc. — toate acestea sînt valori etalon ale gradului de evoluţie al culturii şi în acelaşi timp al vieţii sociale.

Concentrînd cele afirmate ne găsim în faţa unei acumulări şi condiţionări reciproce dintre avutul material şi spiritual al comunităţii sociale adunate pe scara evolutivă. Este corelaţia indistructibilă între cultura obiectivă şi spirituală ce întregesc conţinutul noţiunii pe care o analizăm. Aceasta o facem cu intenţia de a explica sensul specific al culturii fizice.

Mai poate fi întîlnită vreo controversă sau chiar reţineri atunci cînd se atribuie activităţii motorii organizate a elementului om aprecierea de fenomen cultural? Pentru orice îndoială să încercăm o grăbită parcurgere istorică şi filozofică a evoluţiei societăţii umane.

Explicarea raporturilor ce există între componentele vieţii omeneşti — trup şi spirit — a generat curente şi polemici în filozofie. Materialismul şi idealismul vechi cît şi veacurile n-au schimbat nimic din poziţia lor de principiu. Pe tărîm pedagogic fiecare partizan al concepţiei lui a slujit fie emancipării şi înnobilării unuia dintre cele două componente ale naturii omeneşti fie pentru dezvoltarea lor unitară. Luminoasa istorie a vechii Helade înregistrează realizarea faptică a idealului armonic de frumuseţe fizică şi spirituală a cetăţeanului ei. Despre aceasta, bogata moştenire a culturii eline şi astăzi ne vorbeşte prin impecabilul formelor săpate în marmoră şi frumuseţea spiritului aşa cum însuşi versul şi proza ne-o arată. Vestigiile acestei lumi completează documentul despre instituţiile şi concepţia educativă a acelor vremi.

Filozofia stoică apare şi loveşte în acest echilibru al unităţii armonice dintre trup şi suflet. Creştinismul definitivează această dislocare şi pregăteşte trupului omenesc, pentru efemerul lui, o perioadă lungă de ignorare. Sub imperiul acestei concepţii teocratice, educaţia trupului prin exerciţiile fizice devine prohibită rămînînd ca efortul să se îndrepte către purificarea spiritului pentru intrarea lui în eternitate. Dar refulările înlătură întotdeauna total sau parţial corsajul impus. Istoria înregistrează pe de o parte o bogată activitate a cavalerilor materializată în întreceri şi o perpetuă stare de luptă, iar pe de altă parte jocurile populare cu caracter de întrecere cuprind mase din ce în ce mai largi.

Epoca renaşterii prin lumina ei contrastează parcă şi mai accentuat întunecata vreme a lumii medievale. Revirimentul este prezent în tot ceea ce constituie element de cultură.

Esenţialul epocii renaşterii a determinat şi caracterul ideilor pedagogice ale umanismului burghez. Vittorino da Feltre, în Italia, Rabelais şi Montaigne în Franţa, militînd pentru o renaştere către cultura clasică şi un interes nou către ştiinţele naturii, contrar fondului idealist al învăţămîntului scolastic, cer dezvoltarea educaţiei fizice în vederea creării unui nou profil cetăţenesc. Marele Comenski nu pierde din vedere să vorbească despre însemnătatea jocurilor, înotului şi luptei pentru dezvoltarea spiritului şi a trupului tînăr. Primii socialişti utopişti Thomas Morus şi Campanella includ educaţia fizică în sistemul de pregătire a oamenilor ce vor propaga idealurile lor societăţii. Jhon Loke în Anglia, Jean Jaques Rousseau în Franţa, în sistemele lor de educaţie dau loc determinat exerciţiului fizic (înot, călărie, scrimă, jocuri cu mingea). Întemeietorul şcolii filantropiste Bazedow acordă un rol de primă importanţă exerciţiilor fizice prin scopul utilitar şi valoarea lor educativă. Gutsmuths scrie prima lucrare modernă de proporţii care stă la temelia pedagogiei educaţiei fizice şcolare. Se remarcă concepţia lui Pestalozzi despre educaţia fizică, element de elită în sistemul pedagogic pentru formarea spiritului şi dezvoltarea etică şi estetică a tînărului. Fröbel acordă jocului copilului o adîncă semnificaţie în vederea dezvoltării activităţii lui creatoare. Herbart solicită exerciţiul fizic pentru dezvoltarea manifestărilor voliţionale ale copilului recunoscînd prin aceasta aportul nemijlocit al jocului în formarea caracterului.

Aceste concepţii filozofice transpuse pe plan pedagogic, realitatea practică, limitată însă, a unor încercări timide de a da viaţă acestor concepţii fac să apară în perspectiva istoriei ca precursori ai oamenilor de acţiune pe: Amoros în Franţa, Clias în Elveţia, Ling în Suedia, Jahn în Germania, Arnold în Anglia. Printr-un interesant fenomen de convergenţă, cum arată profesorul C. Kiriţescu, aceste personalităţi şi sistemele lor apar în aceeaşi vreme în ţări care îşi formaseră deja un trecut dens de culturalizare. Concepţii pedagogice generale stau la baza acestor sisteme, însă sînt colorate

de specifice care le disting. Ele se identifică cu aspirațiile, structura spirituală și necesitățile sociale ale timpului și popoarelor care le-au generat. Această coincidență de formare a sistemelor amintite și totodată fenomenul de convergență, sînt motivate de frămîntarea și modificările noi de concepție asupra relațiilor economice și politice ale statelor europene. Istoria înregistrează campaniile napoleoniene și ideologia care le-a dezlănțuit, mai puțin prin romanticul desfășurării lor și mai mult prin scopul și efectul lor. Napoleon trădează revoluția și duce Franța efemer către supremație. Celelalte puteri europene acționează pentru păstrarea echilibrului și înfrîngerea corsicanului. Concepția nouă de luptă, deplasările mari spațiale ale armatelor pe care aventurile napoleoniene le fac pe drumurile europene și asperitățile cărora ostașul trebuie să le facă față pentru durată, ridică educația fizică la rangul de primă necesitate militară și se impune în fața guvernelor. Devine o problemă de stat și prin aceasta se dă un puternic impuls apariției sistemelor naționale de educație fizică din care se detașează prin fondul lui reacționar sistemul german.

Izolată dar luminoasă ca o făclie rămîne încercarea de la New-Lanarke a lui Robert Owen de a lega, pentru același scop, instrucția școlară de muncă și de gimnastică.

Teoria marxistă despre educația multilaterală a personalității umane subliniază importanța educației fizice alături de cea intelectuală și instrucția politehnică. Acest profil de pregătire va mări potențialul energetic fizic și spiritual al omului societății noi, făcînd din el o forță productivă și element activ al acestei mari construcții: societatea socialistă. Filozofia materialistă rusă proiectată în pedagogie creează premisele reale ale unui sistem închegat de educația fizică. Belinski și Herțen sînt partizani înflăcărați ai idealului personalității umane libere și conștiente de menirea ei. În concepția materialistă a lui Cernîșevski și Dobroliubov despre unitatea organismului omenesc și educația armonioasă a tînărului se acordă însemnătate deosebită activității conștiente în practicarea exercițiilor fizice. Ca și în muncă ei reclamă prezența sferei intelectuale în practicarea educației fizice.

Secenov, studiind procesele fiziologice ale formării deprinderilor motrice, pune bazele fiziologiei sportului care în perioada aceea se închega în formă și conținut. O parte din cercetările sale privitoare la activitatea musculară sînt continuate și aprofundate mai departe de Leshaft, cel care va pune bazele științifice ale educației fizice în Rusia țaristă. Educația fizică nu-și reduce sarcinile sale doar la întărirea sănătății și dezvoltarea calităților fizice, afirmă Leshaft, ci întărește și activizează preocupările intelectuale ale omului. În concepția lui educația fizică se conturează ca un proces pedagogic complex, căruia i se atribuie o înaltă valoare socială.

Pe aceste idei eminamente progresiste la care se adaugă o bogată experiență, Uniunea Sovietică își încheagă un sistem de educație fizică care se integrează în ideologia marxist-leninistă. Astfel, el devine un factor puternic de culturalizare și pregătire a noilor generații pentru transformările radicale cerute de noua orînduire socialistă. Pregătirea tineretului în vederea muncii de înaltă productivitate și apărarea patriei structurează esența acestui sistem care n-a întîrziat să se transforme într-o deosebită realitate a vieții societății socialiste cu multiple efecte educative și sociale. Una din concluziile pe tărîm educativ a celui de al doilea război mondial a demonstrat că orientarea acestui sistem de educație fizică a fost făcută cu multă înțelegere și pătrundere a perspectivelor istorice. Aici este momentul să nu pierdem comparația amintind de ideologia și structura organizatorică a celorlalte sisteme de educație fizică prezente în Europa Occidentală în țările cu regimuri totalitare de tip fascist. Diferența de conținut și formă dar cel mai important de sarcini și ideologie le-a clasificat. Viața și umbra ei istoria și-a făcut opinia: acestea din urmă au rămas doar ca cifre statistice, și o simplă consemnare istorică și organizatorică. În schimb, sistemul sovietic de educație fizică îmbracă în continuare forma celei mai mari realități concepute vreodată în acest domeniu și în același timp generează alte noi sisteme aclimatizate în țările orientate ideologic și politic asemănător. Naționale în formă și socialiste în conținut ele se afirmă în viața intimă a statelor de democrație populară pe plan cultural, politic și social.

Cele de mai sus sînt o condensare în timp și spațiu a fenomenului (poate

prea largă însă pentru dimensiunile studiului prezent). Dar atitudinea conştiincioasă faţă de titlu ne-a obligat să facem această incursiune în istorie pentru a înţelege procesul de gîndire, aspiraţie, frămîntarea realizării lui practice, ciudata lui rostogolire între rolul constructiv şi distructiv pe care l-a jucat în funcţie de concepţia filozofică, de ideologie şi forma de guvernămînt căruia i-a slujit. Idee sau faptă s-au alăturat deopotrivă celorlalte frămîntări izvorîte din dorinţa superioară a înnobilării fiinţei umane. Iată de ce nu i se poate refuza pretenţia meritată de a se situa alături de celelalte manifestări de cultură. Asemănător celorlalte expresii şi forme de culturalizare, cultura fizică a demonstrat nu numai o simplă poziţie de tribună, ci o realitate materializată prin suita sa organizatorică şi prin fondul său, prin teoria şi practica ei, prin baza sa materială, prin specificul şi profilul de pregătire a celor care îndrumă activitatea, prin procesul pedagogic înfăptuit în lumina sarcinilor impuse de ideologia şi orînduirea socială care le girează. Toate aceste forţe tutelare la un loc apelînd la arsenalul culturii fizice au urmărit mărirea potenţialului fizic şi spiritual al elementului om. Făcînd o diferenţiere care se impune pentru a defini poziţia noastră şi a arăta în ce constă superioritatea unei forme asupra alteia este necesar mai puţin să vorbim comparativ despre formele organizatorice şi mijloacele folosite. Cea mai importantă de cunoscut este etica şi concepţia filozofică căreia fenomenul cultural îi aparţine.

Cultura fizică integrată în cultura socialistă urmăreşte înainte de toate sănătatea şi întărirea potenţialului fizic, îmbogăţirea spirituală, educarea în concepţia iubirii şi a respectului faţă de om. Ce poate fi mai demonstrativ decît festivalurile tineretului din întreaga lume care întîlnindu-se şi întrecîndu-se în spirit olimpic au demonstrat obiectiv că înţelegerea între popoare şi asigurarea păcii este scopul cel mai înalt al convieţuirii umane, marcînd totodată una din căile care duce la realizarea şi păstrarea ei? Ce mijloc mai operativ de educaţie morală şi estetică poate să înlocuiască asemenea manifestări de cultură? Mă refer la simţămintele de respect pentru fiecare participant, la sentimentul de frumos deplin nu atît în sensul exteriorizării demonstraţiilor sportive sau al gradului superior de tehnicitate ci al sensibilizării şi înfrumuseţării interioare, care în ultimă analiză purifică profilul spiritual al tînărului, adînceşte pe cel intelectual şi întăreşte pe cel fizic. Şi ce este deosebit de important este finalitatea spre care se îndreaptă îmbunătăţirea potenţialului fizic şi moral al cetăţenilor. Nu scopul în sine solicită această perfecţionare fiziologică ci amplificarea randamentului la locul de muncă şi îmbunătăţirea calităţilor individuale de apărare a statului şi tuturor cuceririlor economice, politice, sociale şi culturale ale poporului. O asemenea orientare de principiu şi o consimţire unanimă măreşte sentimentul demnităţii şi responsabilităţii cetăţeneşti iar în ansamblu ajută la crearea unei unităţi de monolit de esenţă morală şi ideologică superioară.

O sinteză se impune: tot ce a însemnat idee despre cultura fizică, sau tot ce a îmbrăcat o formă materială de exprimare şi realizare a ei se integrează în patrimoniul cultural universal. Această clasificare se motivează prin scopul, esenţa şi efectele fenomenului în vederea ameliorării naturii umane, îmbogăţirii şi maturizării ei pe plan filozofico-ideologic, economic, cultural, moral, biologic şi igienic.

Şi cu aceasta pasul spre definiţie a fost făcut sau mai corect spus s-a motivat ce s-a formulat în lucrările anterioare, unde prin extensiune, definiţia dată culturii în sensul ei generic de către dicţionar s-a folosit şi pentru caracterizarea noţiunii analizate: *ansamblul valorilor materiale şi spirituale create de omenire în procesul muncii sociale desfăşurate de-a lungul istoriei în vederea ameliorării naturii umane sub raport fizic, moral şi social.*

★

Analizînd structura şi modul cum am conceput capitolul acestui studiu despre noţiunile fundamentale ale teoriei educaţiei fizice, rezultă că am pornit la analiza fenomenului de la cauză la efect, peste tot notînd şi semnalînd elementele lui cele mai reprezentative. Mai precis, am făcut o caracterizare pentru a putea percepe întinderea şi cuprinsul noţiunii. Respectînd linia logicii formale am subordonat specia genului prin explicarea apartenenţei culturii fizice culturii umane,

totodată diferențiind-o de celelalte componente ale acesteia din urmă pentru a o caracteriza pe prima. Am urmărit astfel să realizăm exigența logică a definirii: precizarea genului proxim și diferența specifică.

S-ar putea să se obiecteze că arhitectonica lucrării este îngreunată de ilustrarea istorică a concepțiilor filozofice și pedagogice despre cultura fizică, exprimate și realizate pe traseul evoluției vieții sociale. Rațiunea a fost aceea de a da înțelegerea fără echivoc a scopului, conținutului și efectului ei care în ultimă analiză converg alături de celelalte forme de culturalizare la patrimoniul culturii umane.

Pentru a deosebi o noțiune de alta ar părea suficientă o analiză a diferenței specifice. Dar a defini nu înseamnă a da fiecărei noțiuni numai un semn distinctiv ci a-i arăta suprafața și limitele. Nu putem obliga pe autorii anteriori să împărtășească punctul nostru de vedere în ceea ce privește modul cum am înțeles să dezvoltăm analiza și să facem sinteza obiectului discutat. Confratele meu prof. Zlate Ion pornește pe un alt drum: de la definiție către motivarea ei. Ca principiu metoda ni se pare mai puțin dialectică. Desprinde din dicționar definiția culturii luată sub aspectul ei generic și prin analogie o deplasează pentru a definitiva specificul culturii fizice. Prin aceasta autorul consideră că a spus suficient despre conținutul noțiunii. Este mai comod, dar mai incomplet, mai puțin edificator. Se pare însă că noțiunea de cultură fizică nu-i este tocmai simpatică autorului, pentru că atunci cînd trebuie să trateze despre conținutul ei el părăsește atitudinea riguros științifică manifestată anterior și „galopează" cu intenția vădită să scape cît mai repede de problema ei. Se ocupă, inexplicabil, mai mult de cele două sensuri (cel larg și cel îngust) ale culturii generale, fără ca aceasta să explice ceea ce urmează. (Și ce-i mai curios este faptul că sensul cel mai îngust se suprapune exact celui mai larg — pag. 521 „Cultură Fizică și Sport" nr. 9/1957). Nu împărtășim nici punctul de vedere al autorului cînd afirmă că Institutul de Cultură Fizică este singura instituție unde se predă această nouă știință. Cultura fizică este un proces larg prezent în orice manifestare orientată în scopul traducerii în fapt a ideilor și sarcinilor care motivează existența ei. Alături de institut, U.C.F.S., Ministerul Învățămîntului și al Culturii, revista însăși în care autorul semnează studiul (prin aceasta a contribuit personal la această latură a culturii socialiste din țara noastră), orice formă organizatorică, orice broșură sau studiu amplu, activitatea savanților sau anonimatul muncii pedagogice și organizatorice a profesorilor, toate acestea sînt manifestări, în ultimă analiză, ale culturii fizice. Și ce-i mai ciudat este faptul că autorul face această eroare imediat după ce în paragraful anterior definește asemănător nouă noțiunea (v. pag. 522 idem). Deși nu este esențial și apare doar ca un viciu de formă sau de organizare a materialului studiat semnalăm totuși faptul că problema conținutului acestei noțiuni este tratată ultima, deși se afirmă că sfera acestei noțiuni este cea mai largă. Pentru autor această sistematizare nu-i întîmplătoare, criteriul fiind acela al vechimii apariției noțiunilor (v. pag. 462 „Cultură Fizică și Sport" nr. 8/1957). Deși nu-i esențial pentru problemă, vrem să arătăm că nu întotdeauna vechimea noțiunii se explică prin acea a termenului care-i precizează abstracțiunea ci prin vechimea fenomenului însuși. Cultura fizică este tot atît de veche ca educația fizică. Oricum sportul ca termen și noțiune în sine apare mult mai tîrziu (secolul al XIX-lea).

Explicația pe care o dă colegul prof. C. Tudose conținutului culturii fizice este difuză și confuză. Greșeala autorului pornește inițial: confundă conținutul culturii fizice generale și cel al culturii fizice socialiste. Cea din urmă este o etapă a dezvoltării primei. Cultura fizică socialistă apare pe o anumită treaptă a dezvoltării societății omenești îmbogățind prin conținutul ei pe cel al culturii fizice generale. Logica dialectică ne obligă să analizăm noțiunile în evoluția și transformările lor. De altfel și logica formală analizează problema variabilității conținutului și sferei noțiunilor. În acest sens inadvertența autorului este evidentă atunci cînd tratînd despre elementele esențiale ale culturii fizice socialiste le enumeră și pe acelea care pot fi, ca formă, aceleași pentru cultura fizică aparținînd altei ideologii și forme de guvernămînt. Oare pregătirea cadrelor de specialiști și tipărirea literaturii de specialitate nu se fac în S.U.A. ca și în U.R.S.S.? Desigur că

da. Diferența constă însă în cantitatea și calitatea conținutului și a orientării ideologice a acestora. Privită sub acest unghi deosebirea este clară. O altă interpretare greșită pornește de acolo că autorul privește schematic problema cînd subliniază (la pag. 591 și 592 „Cultură Fizică și Sport" nr. 10/1957) că „accentul conținutului (ce poate fi interpretat ca o însușire) cade pe cel ideologic și politic și nicidecum pe celelalte care constituie trăsături principale ale celorlalte două noțiuni" (v. pag. 592 idem). Confuzia autorului se rezumă la faptul că reflectarea ideologică în conținutul culturii fizice, educației fizice și sportului este inegală, ca și cum ar fi vorba de repartizări cantitative diferite de ideologie, după importanță, în cuprinsul celor trei noțiuni. O asemenea interpretare este simplistă. Orientarea ideologică și caracterul de clasă în diferitele etape ale dezvoltării istorice a celor trei noțiuni și a conținutului lor s-au făcut prezente deopotrivă. Ele au fost și sînt și astăzi în slujba unei ideologii a unei clase, a unei forme de conducere politică. O asemenea interpretare dovedește o grăbită înțelegere a noțiunilor și a interdependenței lor.

★

Recapitulînd cele expuse în prima parte a studiului nostru precizăm că am analizat conținutul noțiunii culturii fizice (caracterizarea ansamblului pe calitățile ce i se pot atribui noțiunii). Am făcut cum se numește în logică un examen calitativ al noțiunii propuse. Rămîne să continuăm cu examenul cantitativ al noțiunii, care nu este altceva decît analiza sferei (totalitatea exemplarelor sau noțiunilor cărora li se poate aplica noțiunea în cauză).

Unele particularități tehnice ale jocului de handbal pe teren redus, sau ale handbalului de sală

Prof. FRANCISC SPIER
antrenor

In urma discuțiilor — deseori lungi și aprinse — purtate în jurul problemei „Jucăm handbal de cîmp sau handbal de sală?" am ajuns la concluzia că nu trebuie optat cu exclusivitate numai pentru una din formele acestui joc sportiv în dauna celeilalte. Dimpotrivă: în țara noastră există condiții favorabile, atît pentru organizarea și desfășurarea unor competiții de mare importanță și amploare (campionatele republicane și ale diferitelor categorii) pentru handbalul în 11 jucători, cît și pentru introducerea pe scară largă, dezvoltarea și practicarea la un nivel superior a handbalului pe teren redus, în 7 jucători (în sală și în aer liber). Ambelor jocuri trebuie să li se acorde aceeași importanță!

Nu vom relua aici argumentarea ce a stat la baza acestei concluzii și nici nu vom pleda pentru una sau alta din formulele care ar putea să asigure în viitor celor două forme ale handbalului răspîndirea, creșterea valorică necontenită și afirmarea lor în continuare pe plan intern și internațional. Vom constata doar că handbalul pe teren redus și în special cel de sală, se impune din ce în ce mai mult prin dinamismul și spectaculozitatea lui și că el este pe cale de a-și cuceri și la noi în țară, așa cum a făcut-o în majoritatea țărilor din Europa, un loc fruntaș printre jocurile sportive și o poziție bine definită ca sport de sine stătător. El și-a dobîndit în bună măsură independența (față de handbalul de cîmp) și trebuie să aibă, pe lîngă regulamentul său propriu, perioadele sale proprii de antrenament și competiții, întîlnirile sale internaționale etc.

Astfel, începînd cu anul sportiv 1957/58, competițiile de sală — devenite de acum tradiționale — au căpătat denumirea și importanța unor campionate republicane, ele disputîndu-se după o formulă nouă, mai adecvată gradului actual de dezvoltare. În afară de aceasta, echipele noastre reprezentative vor participa la Campionatele Mondiale și la diferite alte cupe și turnee internaționale de handbal pe teren redus.

Avînd în vedere avîntul puternic pe care l-a luat și perspectivele de dezvoltare pe care le are handbalul în 7 jucători, vrem să mai subliniem necesitatea de a-i asigura pe viitor o mai mare continuitate. În acest scop vor trebui organizate și competiții în aer liber (în sezonul sportiv de vară), în special pentru echipele școlare, de copii și pionieri, de juniori de categoria a II-a și junioare, dar și pentru echipele de seniori, a căror activitate competițională le permite participarea la aceste campionate sau cupe.

Deci pregătirii și instruirii jucătorilor și echipelor, îi trebuie acordată încă de pe acum, cea mai mare atenție!

Cu intenția de a veni în sprijinul tuturor acelora care predau handbalul în școli, sau antrenează echipe de club sau colectiv, vom expune pe scurt unele particularități tehnice și tactice ale handbalului de sală, sau pe teren redus. Presupunînd că regulamentul (cu ultimele sale modificări, publicate în presă) și concepția de bază a jocului sînt cunoscute, vrem să contribuim, prin enunțarea și descrierea unor procedee tehnice specifice și poate noi (pentru încă mulți jucători, instructori, antrenori sau profesori de educație fizică), la îmbogățirea cunoștințelor acestora și practic la ridicarea pe o treaptă superioară a nivelului tehnic al handbalului nostru redus.

★

Dimensiunile terenului și regulamentul de joc, care în unele părți se deosebesc fundamental de regulile handbalului de cîmp, au imprimat handbalului pe teren redus o notă proprie și o caracteristică

anumită, iar cu timpul a luat naştere o tehnică proprie a handbalului de sală, sau pe teren redus.

Cunoscînd această realitate, este lesne de înţeles cît de greşit procedează aceia care caută să „transplanteze" pur şi simplu elementele sau procedeele tehnice şi tactice jocului de pe terenul mare în sală sau pe terenul redus. Dar mai gravă ar fi eroarea dacă am împrumuta sau copia sistemele de atac şi apărare ale handbalului în 11 pentru jocul în 7 jucători.

Trebuie să ştim că în handbalul redus — spre deosebire de cel de cîmp — toată tactica colectivă şi toate sistemele de joc sînt subordonate strict acelei reguli tactice, care cere imperios: „Toată lumea în atac şi toată lumea în apărare!" Asemenea tactici, care solicită din partea tuturor jucătorilor o prezenţă şi participare activă în atac şi apărare, într-o succesiune extrem de rapidă, pretind în acelaşi timp şi o excepţională pregătire fizică şi tehnică precum şi cunoştinţe tactice care să poată fi aplicate în toate acţiunile de pe teren.

Asupra pregătirii fizice generale şi speciale nu vom insista aici. Ne vom rezuma la a sublinia doar două cerinţe ale acesteia din urmă: 1) fiecare jucător trebuie să fie capabil să-şi controleze corpul şi segmentele în orice fază de mişcare (în condiţii de mare viteză şi în luptă cu adversarul) şi 2) trebuie să fie în stare să mişte segmentele, independent unele de altele (de exemplu braţele şi picioarele), într-o perfectă coordonare.

Pe lîngă elementele şi procedeele tehnice obişnuite ale handbalului, în jocul pe teren redus îşi mai găsesc întrebuinţarea — bineînţeles ţinîndu-se cont de prevederile specifice ale regulamentului — nenumărate procedee şi variante ale acestora, care deseori culminează în execuţii de mare fineţe şi subtilitate. Înainte de a trece la enumerarea şi descrierea acestora, vrem să atragem atenţia asupra faptului că în handbalul redus accentul trebuie să cadă mai mult pe viteza execuţiilor şi pe „momentul surpriză", dar şi pe o mai mare precizie şi siguranţă decît în handbalul de cîmp. Toate procedeele trebuie deci executate sigur, precis, rapid, prompt, surprinzător — de pe loc, din alergare, din săritură, sau în luptă cu adversarul — în momentul tactic cel mai potrivit. Datorită acestor cerinţe şi din cauza specificului tactic al acestui joc (de exemplu o apărare aglomerată şi „ermetică"), trebuie cunoscute şi folosite, pe lîngă deprinderile tehnice de bază şi procedeele simple, şi altele, mai complexe şi subtile. Deseori va fi nevoie să se înlănţuie sau să se combine mai multe procedee tehnice ale mişcării în teren şi ale mînuirii mingii, pentru obţinerea rezultatului dorit (de exemplu: fentă de aruncare şi pasă; prindere — schimbări de direcţie prin paşi de triplu salt — fentă de aruncare — aruncare la poartă de la înălţimea şoldurilor, după ce adversarii au reacţionat la fentă şi au ridicat braţele; etc.).

Şi acum să enunţăm cîteva procedee caracteristice jocului pe teren redus:

a. Ţinerea apucată a mingii şi mînuirea ei în acest fel.

b. Prinderea mingii cu o singură mînă (element de care însă nu trebuie să se abuzeze!)

c. Deposedarea adversarului de minge prin „scoaterea" ei din dribling şi continuarea driblingului multiplu (ca la baschet) pînă la intrarea certă în posesia mingii.

d. Driblingul simplu şi multiplu (în conformitate cu regulamentul handbalului de sală). Jucătorii să folosească driblingul — indiferent sub ce formă — numai la nevoie, sau cu un scop tactic bine definit: în situaţia arătată la punctul c, în cazuri de contraatac individual etc. În general însă, driblingul încetineşte ritmul de joc şi dăunează jocului colectiv şi combinativ; în acelaşi timp se oferă adversarului o posibilitate în plus de a ne deposeda de minge în mod reglementar şi corect!

e. Fentele şi schimbările de direcţie cu şi fără minge: fente de pornire, de corp, de aruncare; schimbări de direcţie din alergare, din paşi săriţi şi săltaţi (triplu salt), combinate cu fente de corp şi de aruncare; fentă de aruncare zvîrlită şi pasă; fentă de aruncare din săritură şi pasă; schiţare de pătrundere, iar după atragerea a doi adversari — pasă; fentă de aruncare zvîrlită de deasupra umărului (la poartă) — piruetă înapoi şi aruncare la poartă pe la spate; fentă de privire şi pasă, sau aruncare la poartă etc.

Manevrele de înşelare şi derutare a adversarului sînt multiple şi extrem de variate, ele putînd fi completate la infinit, aceasta depinzînd numai de spiritul inventiv şi practic al jucătorilor.

În nici un caz însă nu trebuie exagerată folosirea fentelor: 1) fiindcă prin aceasta ar suferi ritmul și cursivitatea jocului și 2) fiindcă adversarul s-ar obișnui cu ele și nu ar mai reacționa după cum ne-am aștepta. Toate fentele trebuie să fie surprinzătoare și convingătoare pentru adversari, iar coechipierii trebuie să le înțeleagă și să cunoască intenția executantului. Numai astfel ele vor avea efect!

f. Pasele: simple; din poziții și situații neobișnuite; surprinzătoare; efectuate în urma unei fente de aruncare; după schițarea unei pătrunderi; date pe la spate; cu pămîntul; — de pe loc, din alergare sau din săritură; — cu o mînă sau cu amîndouă; etc. Trebuie și pot fi folosite toate procedeele de aruncare a mingii, alegîndu-se cel mai potrivit, în funcție de momentul tactic respectiv. Contactul vizual (cu viitorul primitor al balonului trebuie stabilit dinainte, chiar dacă pasa este precedată de o fentă) — asigurarea mingii — direcția — înălțimea — tăria — viteza — precizia — siguranța etc., sînt elemente hotărîtoare pentru efectuarea unei pase bune și tactic utile. Între prinderea și transmiterea mai departe a mingii trebuie să treacă un timp cît mai scurt!

g. Aruncările la poartă, ca și pasele, în handbalul redus se prezintă ca elementele cu cea mai mare varietate de procedee tehnice. Pe lîngă cele de bază, cunoscute și folosite curent în handbalul de cîmp (ca de exemplu aruncarea zvîrlită deasupra umărului și de la înălțimea șoldurilor etc., care se întrebuințează cu succes și în handbalul redus, ca aruncări de la distanță și prin surprindere), jocul în 7 jucători reclamă și folosirea unor procedee specifice, pe care le prezentăm în continuare.

Aruncarea la poartă din săritură cu și fără răsucirea trunchiului (pentru cei care aruncă cu mîna dreaptă piciorul de bătaie este întotdeauna stîngul, iar piciorul „oscilant" dreptul; săritura se efectuează după 1 sau 3 pași dacă mingea se prinde fiind în sprijin pe piciorul drept și după 2 pași dacă balonul se prinde fiind în sprijin pe piciorul stîng). Acest procedeu prezintă pentru executant următoarele avantaje: are posibilitatea să aleagă momentul săriturii și să-și creeze astfel un mic avans față de adversari, care de obicei vor acționa prea tîrziu pentru a mai putea interveni în timp util și reglementar; în afară de aceasta, aruncătorul poate trimite mingea — de la o anumită înălțime — peste apărarea adversă, chiar într-unul din colțurile de jos ale porții, după ce a putut să observe eventualele mișcări ale portarului și în sfîrșit, pe lîngă timpul pe care l-a putut cîștiga astfel, el poate micșora și distanța de aruncare, dacă săritura s-a efectuat și în lungime *(fig. 1)*. Un și mai mare efect va avea aruncarea la poartă din săritură cu răsucirea trunchiului, jucătorul putînd astfel întîrzia aruncarea în mod voit și mai mult decît la procedeul anterior enunțat, aruncarea devenind în același timp mai puternică și mai derutantă *(fig. 2)*. Pentru însușirea și perfecționarea tehnicii aruncării la poartă din săritură, recomandăm utilizarea unei plase sau sfori — întinsă la o înălțime de 1,80—2,10 m —, peste care se aruncă la țintă sau la poartă, elanul pentru săritură luîndu-se din diferite direcții.

Fig. 1

Fig. 2

Aruncarea la poartă din plonjon — de pe loc și din alergare — cu și fără răsucirea trunchiului — cu o mînă și cu amîndouă. Aceste procedee își găsesc

întrebuințarea în special în apropierea semicercului, atunci cînd este vorba de a „forța" pătrunderea printre doi adversari ușor depărtați (a nu se confunda cu o „trecere", sau „intrare forțată în adversar", ceea ce ar fi nereglementar!!), sau a se „strecura" printre aceștia, cu scopul de a arunca la poartă, cînd situația tactică o permite sau o cere. Printr-un plonjon înainte în spațiul porții și o aruncare la poartă, înaintașul are șanse mărite de a marca gol *(fig. 3)*. Aruncarea la poartă din plonjon cu răsucirea trunchiului, va permite executantului să se sustragă și mai sigur acțiunilor defensive ale apărătorilor adverși, care numai în cazuri excepționale vor reuși să împiedice în mod reglementar înscrierea unui gol *(fig. 4)*. Înainte de a se executa unul din aceste procedee, va fi uneori necesar să se facă o fentă convingătoare de aruncare și de abia după aceea să se efectueze plonjonul și aruncarea propriu-zisă la poartă. Adecvate situației tactice și folosite la momentul oportun, aceste combinații de procedee vor asigura (dacă sînt corect executate) de cele mai multe ori reușita. Aruncările din plonjon prezintă avantaje asemănătoare celor enumerate la aruncările la poartă din săritură; le putem acorda eventual o mențiune în plus în ceea ce privește forța de aruncare, precizia și deruta adversarului.

Fig. 3

Fig. 4

Trebuie să atragem însă atenția asupra pericolului de depășire și de „aterizare" în spațiul porții (atît la aruncări de la 7 m cît și în fazele de joc) cu unul din segmentele corpului, înainte ca mingea să fi părăsit mîna aruncătorului.

La antrenamente este bine să se folosească saltele pentru amortizarea șocului provocat de cădere.

Aruncarea din plonjon sărit este de fapt o combinație a procedeelor arătate mai înainte. Este un procedeu tehnic complex și eficace, dar și foarte dificil și nu prea ușor accesibil oricărui jucător. Pe lîngă dificultățile execuțiilor, aruncarea din plonjon sărit acumulează desigur și avantajele elementelor sale componente. Folosind acest fel de aruncare și adăugîndu-i-se răsucirea laterală (pe care am arătat-o la procedeele de mai sus), se poate încerca poarta cu succes din unghiuri cît mai dificile *(fig. 5)*.

Fig. 5

Aruncarea la poartă din plonjon lateral se aplică la aruncările libere de la 9 m. Jucătorul, după o eventuală schițare a unei pase sau aruncări directe, se lasă brusc pe o latură în cădere, evită astfel „zidul" advers și aruncă mingea (pe care trebuie s-o stăpînească foarte bine), la o înălțime relativ mică, pe lîngă „zid", în colțul porții, pe care l-a părăsit portarul *(fig. 6)*. Pentru a-i menține un grad ridicat de eficacitate, această aruncare nu trebuie repetată de prea multe ori într-un joc.

Aruncarea lansată — la înălțimea șoldurilor și pe jos — trebuie executată rapid și surprinzător. Dacă apărătorul reacționează prompt la o fentă de aruncare (zvîrlită deasupra umărului) a ata-

cantului, atunci acesta din urmă va putea să schimbe rapid procedeul și să arunce „lansat", la înălțimea șoldurilor (ca la disc), sau pe jos (ca la popice) — pe sub brațele ridicate ale apărătorilor — la poartă. În alte situații o întoarcere

Fig. 6

și răsucire bruscă, sau o piruetă, pot imprima balonului lansat spre poartă o mai mare viteză și forță.

Aruncarea lansată pe la spate — la înălțimea șoldurilor și deasupra capului — poate fi efectuată de pe loc sau din mișcare. Este vorba aici de o mișcare asemănătoare celei de la aruncarea discului, dar în sens invers (pe la spate înapoi). Cei care aruncă cu mîna dreaptă vor face deci o piruetă înapoi (de la stînga la dreapta) pe piciorul drept, care a fost ușor retras și așezat pe direcția de aruncare, ei putînd astfel evita, în timpul lansării mingii spre poartă, o „scăpare" laterală a acesteia. Pentru a nu risca o aruncare mult prea înaltă (tot „scăpată"), trebuie controlată mișcarea brațului aruncător: acesta nu trebuie să se miște „în valuri" sau de jos în sus *(fig. 7)*.

Fig. 7

Aruncarea la poartă pe la spate se folosește în special de către pivoți, care deseori stau cu fața spre față și cu spatele spre poartă, dar și de către alți jucători; ei vor arunca la poartă de pe loc (printr-o bruscă răsucire a trunchiului) sau cu elan (piruetă), după cum o cere situația de moment. Aflîndu-se cu spatele spre poartă, înaintașii pot aplica cu mari șanse de reușită și aruncarea lansată pe deasupra capului: Executantul va mînui mingea pe jos și-l va determina pe apărător să se aplece și el pentru a „scoate" balonul. În această clipă atacantul se ridică brusc și printr-o răsucire și rotare rapidă a trunchiului și printr-o rotare (de jos, prin înainte sus și înapoi, mîna arătînd cu palma și mingea înspre direcția de aruncare) a brațului, el va lansa mingea spre poartă; mingea nu trebuie să părăsească mîna aruncătorului înainte de a fi atins punctul culminant al mișcării de rotație, pe care o descrie brațul aruncător.

În unele cazuri va fi indicat să se schițeze întîi o aruncare simplă, iar apoi să se efectueze pirueta înapoi spre dreapta și aruncarea lansată pe la spate (în partea dreaptă a apărătorului, pe lîngă acesta).

În nici un caz apărătorii nu trebuie periclitați sau chiar loviți cu mingea. Aruncarea lansată pe la spate din plonjon, este o combinație pe cît de dificilă, pe atît de eficace, atunci cînd este bine stăpînită. Aici urmează aruncări lansate pe la spate, ca o continuare a elanului (a vitezei și forței imprimate piruetei), un plonjon și de abia după aceea aruncarea propriu-zisă. Prin aceasta se mărește considerabil puterea și caracterul derutant al aruncării și în consecință și eficacitatea ei. O atenție deosebită trebuie acordată, chiar și de către cei mai buni tehnicieni, momentului de aterizare, pentru a evita eventuale accidente.

Toate aceste procedee tehnice specifice — cele enunțate, cît și altele pe care nu le-am descris aici — trebuie însușite și perfecționate, într-o muncă susținută și continuă, pentru a le putea folosi în timpul jocului, ori de cîte ori o cere situația de pe teren. Într-o colaborare strînsă, antrenorii și jucătorii trebuie să se străduiască în comun pentru a ridica necontenit nivelul tehnic al handbalului nostru de sală și pe teren redus, care, — s-o spunem aici deschis — este încă departe de o adevărată măiestrie și de nivelul dobîndit de handbaliștii altor țări, cu o experiență mai vastă și cu o tradiție mai veche în acest joc sportiv.

Forme auxiliare de pregătire a sportivilor

Prof. ELIAS BARUCH
antrenor

Cînd ne referim la formele de organizare a muncii de antrenament, de obicei spunem că „forma de bază a organizării procesului pedagogic al antrenamentului sportiv este lecția". Acest lucru aș spune că a devenit o axiomă în materialele metodice.

Forma aceasta de bază — lecția — a constituit obiectul a numeroase studii și cercetări din partea tehnicienilor și oamenilor de știință din acest domeniu, din partea catedrei de teorie și metodică de la Institutul de Cultură Fizică (prof. I. Șiclovan) și a celorlalte catedre (ex. catedra de jocuri: prof. L. Teodorescu) sau de la alte institute (Institutul Medico-Farmaceutic prof. O. Bănățan) și a constituit tema de disertație a candidatului în științe pedagogice E. Ghibu.

Ca urmare problema lecției de educație fizică a ajuns să fie dezbătută fructuos atît sub aspectul conținutului cît mai ales al structurii, și renunțîndu-se la unele concesii făcute inițial formalismului s-a dat un real ajutor în munca practică a celor ce conduc procesul educației fizice în școli sau în secțiile colectivelor sportive.

Cînd însă afirmăm că lecția este principala formă a organizării procesului de antrenament sportiv, implicit recunoaștem și alte forme ale acestei munci.

Există un principiu nedesmințit care asigură succesul în orice domeniu de activitate, acela de a nu scăpa din vedere esențialul, baza. Or, în cazul nostru esențialul îl constituie lecția. Spre acest obiectiv de o importanță de netăgăduit s-a îndreptat se pare toată atenția tehnicienilor, ceea ce trebuie considerat un lucru foarte bun. Dar în același timp este incomplet a socoti că s-ar putea să rezolve în întregime pregătirea sportivilor numai prin lecții de antrenament. La această concluzie am ajuns nu din considerente teoretice.

În articolul de față voi căuta să arăt cum necesitățile practice ale muncii de antrenor la secția de atletism Tînărul Dinamovist m-au determinat să acord un loc destul de important în pregătirea atleților și celorlalte forme de organizare a procesului de antrenament. Voi enumera și descrie pe scurt aceste forme și voi arăta cum le utilizez în pregătirea atleților, în scopul generalizării și schimbului de experiență.

Sportivii care alcătuiesc secția noastră de juniori sînt în primul rînd tineri elevi, sau tineri cărora preocupările școlare sau profesionale le permit să participe la antrenamente maximum de 3 ori sau chiar numai de 2 ori pe săptămînă.

În aceste 3 sau numai 2 antrenamente săptămînale cu greu am putut „îngrămădi" exerciții care să rezolve satisfăcător:

— continua dezvoltare fizică generală;

— îmbunătățirea calităților fizice, a vitezei, a forței, a îndemînării, rezistenței generale și speciale etc.;

— învățarea și perfecționarea tehnicii pentru a participa cu succes la concursuri conform specializării fiecăruia.

Înseamnă deci că cu cît va fi mai redus numărul antrenamentelor săptămînale cu atît vor trebui să conțină un volum mai mare de exerciții.

Acest lucru ridică însă o altă problemă ce trebuie rezolvată legat de vîrsta fragedă a tinerilor, aceea a posibilităților lor (resurselor) limitate de a rezista la numărul mare de exerciții planificate în decursul unui antrenament intens.

Soluționarea acestei probleme prin scurtarea antrenamentelor nu satisface însă celălalt deziderat, acela că în acest caz antrenamentele trebuie să fie dese.

Iată deci cum continua căutare a soluțiilor cele mai potrivite m-a făcut să apelez la formele auxiliare ale organizării procesului de antrenament.

★

Practica mi-a arătat că în afara lecțiilor de antrenament planificate în ciclul săptămînal este necesară introducerea altor forme mai scurte, mai simple.

Astfel, în preziua concursului, la multe probe atletice se recomandă o *ușoară încălzire*, iar în ziua care urmează concursului efectuarea unei alergări variate ușoare timp de 12—20 de minute. Practic acest lucru l-am rezolvat fixînd ziua de vineri pentru încălzire, iar cea de duminică pentru alergare, sub forma unui *cros ușor* (în cazul cînd ziua concursului a fost sîmbătă).

Aceste forme nu trebuie să îmbrace neapărat structura clasică a lecției, durează mult mai puțin, nu necesită condiții speciale de lucru și nu conțin elemente care ar necesita corectări din partea antrenorului.

Punerea în practică a unui alt principiu, cel al individualizării, m-a determinat să intensific și celelalte forme de organizare a exercițiilor fizice.

Într-adevăr, colectivul de lucru prezintă deosebiri în ceea ce privește componența sa, lipsă de omogenitate din multe puncte de vedere: inegala dezvoltare fizică, lipsuri în tehnica diferitelor probe atletice, accentuarea firească a unor calități fizice predominante și specifice etc.

Toate acestea nu-și pot găsi rezolvarea numai prin lecțiile de antrenament care îmbracă un caracter mai general: devine imperios necesară completarea lecțiilor de antrenament cu lucrul individual.

Avînd o suficientă cunoaștere a lipsurilor fiecărui sportiv am trecut la stabilirea unui mic număr de exerciții „pentru acasă", prin analogie cu temele date de alți profesori la alte materii, pentru o mai bună pregătire.

I. *Dintre formele de realizare* am trecut în fruntea tuturor *exercițiile din timpul liber.* Pentru aceasta atletul își stabilește singur timpul liber cel mai potrivit: de pildă în cursul după-amiezii va întrerupe efectuarea lecțiilor sau după terminarea lor, pe loc potrivit, în preajma casei, va efectua exercițiile prescrise, după care își va relua preocupările obișnuite.

Ca indicații am stabilit ca exercițiile să fie mai intense în zilele fără antrenament, numărul de repetări să fie gradat și bineînțeles exercițiul să se execute la cel puțin 3 ore după luarea mesei.

II. *Exercițiile de dimineață* (înviorarea) constituie de asemenea o altă formă importantă de completare a lecțiilor de antrenament. Prin aceste exerciții alături de scopuri igienice și o mai rapidă angrenare în activitatea obișnuită, putem realiza îmbunătățirea uneia sau mai multor calități fizice sau înlăturarea lipsurilor tehnice.

Adoptarea acestei metode și realizarea ei practică am efectuat-o după un studiu mai vechi (vezi „Pentru o nouă orientare în problema exercițiilor de înviorare pentru sportivi". Sportul Popular 18—22.V.1954). În esență înviorarea trebuie să dureze ceva mai mult, iar exercițiile trebuie selecționate cu grijă și efectuate cam la o jumătate de oră după deșteptare pentru ca trecerea de la starea de somn la cea de veghe să se facă treptat. Important este de asemenea ca ele să se desfășoare în decursul întregului an (indiferent de perioada de antrenament).

III. *Pauza de producție* sau *recreația* din școli a fost de asemenea folosită pentru completarea antrenamentelor.

Este vorba de pauza (recreația) mare — de cca. 20 de minute — după prima jumătate a zilei de lucru. Atunci apar semnele de oboseală și tînărul simte nevoia unei destinderi. Exercițiile efectuate în această pauză, pot fi folosite ca mijloc de odihnă activă, reîmprospătînd forțele pentru continuarea muncii. Ele reprezintă o bună destindere, corespund nevoii de mișcare și bineînțeles au repercusiuni favorabile asupra dezvoltării și pregătirii fizice.

Mai greu am putut realiza practicarea chiar a probelor atletice în această pauză.

Totuși, problema necesită să fie experimentată în continuare, creîndu-se la fiecare școală cîte un mic grup pe anumită specialitate care să determine un „climat" favorabil permanentizării.

După părerea mea oricare din formele mai sus menționate poate completa pregătirea sportivului, esențialul nefiind timpul în care se desfășoară ci conținutul lor, crearea obișnuinței de a le executa zilnic.

Care este conținutul acestor activități ? Pe scurt: Exerciții speciale, un număr cît mai variat de exerciții speciale. De unde am selecționat aceste exerciții? Mai întîi din manualele atletice de specialitate, din publicațiile periodice în special cele sovietice și din experiența personală. De asemenea de mare folos este lucrarea prof. Zeno Dragomir și A. Lupan „Culegere de exerciții pentru atletism".

Nu voi face o clasificare a acestor exerciții ci voi exemplifica mai jos folosirea celor mai importante grupe de exerciții de către grupul de atleți fruntași ai secției de atletism, pe care le-am pus în practică împreună cu colegul meu Benga Ion.

Școala alergării fiind element de bază în antrenamentul atleților — indiferent de probă — exercițiile speciale pentru sprinteri au devenit „curente" în obișnuința atleților secției noastre și îndeosebi pentru Ciobanu Gh., Petrescu L. și Fota Ileana cărora le-am adăugat în plus și exerciții pentru înlăturarea rigidității (pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculaturii). De altfel un accent deosebit s-a pus pe executarea a cît mai multe exerciții pentru elasticitatea musculaturii posterioare a coapsei.

Același gen de exerciții și în plus foarte multe pentru detentă au executat săritorii Axente Mircea, Băloiu Manole și Păduraru Marian, iar Ionescu Adrian execută „acasă" sărituri de triplu sau înălțime cu elanul îngăduit de spațiul curții.

Pentru alergătorii de garduri Caramitu Ion și mai ales pentru Prăjescu Nicolae s-au prescris de fapt cel mai mare număr de execuții, care să le îmbunătățească tehnica acestei dificile probe.

Cu Stamate Dragoș și Cotler Lucian s-a încercat ceva nou: li s-a dat materiale de aruncat acasă (greutate, disc) cu ajutorul cărora să-și îmbunătățească calitățile fizice îndeosebi forța și totodată să-și perfecționeze deprinderile tehnice ale probelor respective.

În continuare voi enumera grupul de exerciții care a format obiectul pregătirii individuale a atletului Axente Mircea (campion R.P.R. la săritura în lungime juniori mici) exerciții efectuate în luna mai a.c.

1. Joc de gleznă concomitent cu rotarea mare a brațelor 2'.

2. Exerciții pentru musculatura posterioară a coapsei.

3. Din ușoară alergare executarea unei împingeri în sol cu ridicarea genunchiului opus 3×30 m.

4. Pasul ștrengarului 3×20 m cu pauze, 20 m mers pentru revenire.

5. Atingerea unui punct înalt cu bătaie pe fiecare picior (10×5).

6. Pasul de lăcustă : cu piciorul puternic 5×5; cu piciorul slab 10×5.

7. Tracțiuni în brațe 5×5.

8. Joc de gleznă cu rotarea largă a brațelor 2'.

Formele de mișcare enumerate mai sus nu sînt însă singurele forme de pregătire ale sportivilor în afara antrenamentelor.

În funcție de sezon și de apropierea concursurilor nu trebuie neglijate de asemenea și alte forme ca de pildă: plimbările pe schiuri și alergarea pe patine iarna; pe de altă parte înotul sub formă de simplă baie, plimbările cu barca etc.

Considerînd de pildă plimbările pe schiuri ca forme de organizare ale procesului educației fizice, aparent s-ar părea că am intrat în domeniul sporturilor complimentare și că am avea de a face cu lecții care trebuie să se desfășoare după structura obișnuită în sportul respectiv. Potrivit scopului nostru conținutul acestor activități nu interesează sub aspectul perfecționării deprinderilor motrice (și cu atît mai mult a antrenamentelor de strictă specialitate) ci el este subordonat altora ca de exemplu îmbunătățirea rezistenței generale, recrearea, odihna activă etc.

Și acum chiar cu riscul de a fi considerate în afară de subiect voi adăuga cîteva cuvinte și despre ***antrenamentele controlate***, folosite de asemenea ca forme ajutătoare de pregătire a sportivilor.

Se obișnuiește să se spună despre acestea că „fac parte integrantă din procesul de antrenament".

Structural ele pot îmbrăca sau nu forma unei lecții, dar organizate sub formă de întreceri la mai multe probe sau (în cazul alergărilor) pe distanțe parțiale ele au un dublu rol: pe de o parte reprezintă o oglindă a valorii posibilităților atletului la un moment dat iar pe de altă parte ele îmbunătățesc deprinderile atleților de a concura înlăturînd diverse aspecte negative, îndeosebi de ordin psihologic (tracul).

Nu pot încheia acest articol fără a adăuga că în introducerea exercițiilor speciale în secția noastră mai avem încă multe de îmbunătățit.

Astfel nu folosim în suficientă măsură exercițiile de forță, cele cu îngreuiere, ca și cele cu ajutorul diverselor materiale sau aparate ca: extensori, saci cu nisip, greutăți, mingi medicinale etc. care constituie de asemenea mijloace eficace de îmbunătățire a valorii atletice.

De asemenea nu am ajuns să lucrăm cu toată secția în felul descris mai sus.

Încurajați de rezultatele obținute vom trece la includerea în planificarea obișnuită a tuturor componenților secției, a formelor care au format obiectul acestui articol:

— o zi specială pentru ușoară încălzire și alta pentru cros;

— practicarea permanentă a exercițiilor în timpul liber;

— folosirea înviorării de dimineață;

— folosirea exercițiilor speciale în recreațiile școlare sau în pauza de producție;

— respectarea periodică a antrenamentelor de control.

Recomandăm și celorlalți tovarăși antrenori și profesori de educație fizică să experimenteze și să aplice aceste forme, sau altele după specificul și necesitățile fiecărui sport.

Probleme de antrenament în perioada fundamentală

MIHAI FLAMAROPOL
Președintele colegiului de antrenori

Condițiile de climă din țara noastră impun hocheiului pe gheață o periodizare a antrenamentului specifică. Astfel perioada pregătitoare se întinde între 15 august — 15 decembrie cu 2 subperioade de antrenament fără gheață și pe gheață, perioada fundamentală este cuprinsă între 15 decembrie — 1 martie (în București pînă la 1 aprilie pe patinoar artificial), perioada de tranziție 1 aprilie — 15 august.

Presupunîndu-se că în perioada pregătitoare s-a asigurat buna pregătire fizică și tehnică a jucătorilor în perioada fundamentală se va pune accentul pe pregătirea tactică.

În ultimii ani, echipele noastre de hochei joacă toate cu sistemul de atac în cinci — denumit și sistemul „plic" după așezarea jucătorilor pe teren. Este sistemul indicat de noi și considerăm că nu mai este cazul să revenim asupra lui, fiind cunoscut și considerat ca cel mai eficace. Vom da cîteva exemple cu privire la metodele de apărare sau atac, de contraatac sau de revenire în apărare; de felul de tactică care trebuie să se aplice cînd adversarul are un jucător eliminat de pe teren, sau cum să se apere mai bine cînd echipa lui are numai 4 jucători pe gheață. În jocurile de campionat în situații similare jucătorii vor trebui să gîndească repede și să nu joace la întîmplare.

Revenirea rapidă din atac în apărare. Un atac pornit din zona proprie de 3 jucători. Cel care conduce pucul încearcă să treacă prin dribling de apărătorii adverși fapt care nu-i reușește și este deposedat de puc. Adversarul pornește la contraatac. Jucătorii care au pierdut acțiunea sînt obligați printr-o întoarcere scurtă și rapidă să revină cu maximum de viteză în zona de apărare și să urmărească pe adversarul care are pucul.

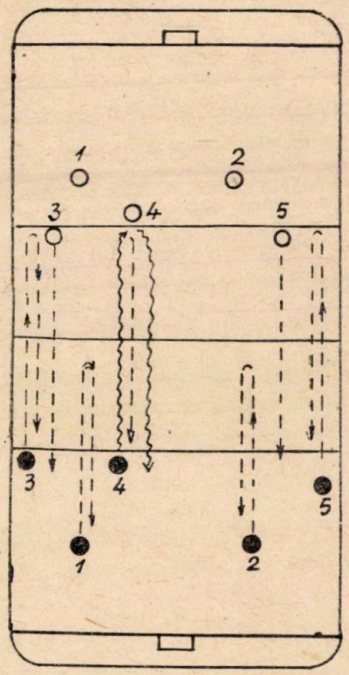


Fig. 1. Revenirea din atac în apărare. Jucătorul nr. 4 care a format atacul este deposedat de puc. Printr-o întoarcere bruscă toți jucătorii revin în zona proprie.

Apărarea în zona proprie. Cînd adversarul ne atacă în zona noastră, jucătorii trebuie să se gîndească rapid cum să se așeze și pe cine să urmărească. Astfel de ex. extremele vor merge la linia albastră, unde vor marca pe fundașii adverși, centrul atacant va supraveghea în centrul terenului, pe atacantul centru ad-

vers, iar fundașii vor lupta să intre în posesia pucului avînd grija extremelor care nu vor trebui să aibă libertate de acțiune în fața porții.

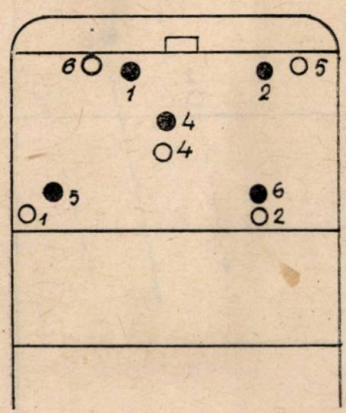


Fig. 2. Apărarea în zona proprie.

Trecerea la contraatac. Apărătorii intrînd în posesia pucului pun stăpînire pe joc și reorganizează atacul printr-o pasă în diagonală sau dreaptă la unul dintre atacanți care aleargă în mare viteză spre poarta adversă. La acest exercițiu situația creată trebuie rezolvată foarte repede.

Jocul în zona de mijloc. În zona de mijloc se luptă pentru obținerea pucului. Apoi se formează procedeul de atac care să permită pătrunderea în zona adversarului. În această zonă, atacantul care are pucul trebuie să știe punctul mai slab al adversarului și pe acolo să pătrundă în zona de atac, fie printr-o pasă la extremă fie prin păcălirea adversarului. Pentru apărarea în această zonă, cel mai indicat fel de a așeza pe jucători este în formă de trapez (trei în față și doi în spate între ei, care se vor retrage

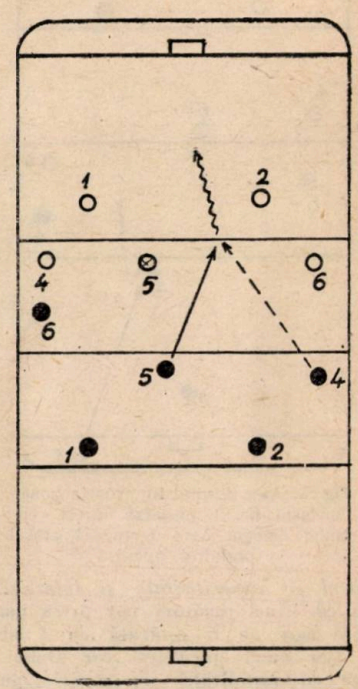


Fig. 4. Joc în zona de mijloc. Jucătorul nr. 5 pasează la locul liber, în zona de atac, jucătorului nr. 4 care va pătrunde direct printre adversari.

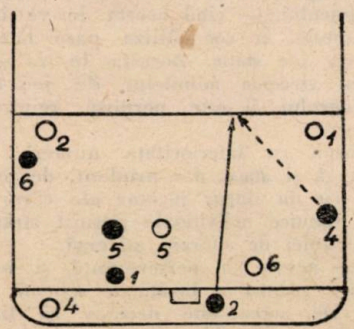


Fig. 3. Trecerea la contraatac. Fundașul nr. 2 dă o pasă directă la întîlnire extremei nr. 4 care în viteză va forma atacul.

patinînd cu spatele). În acest dispozitiv adversarul va pătrunde foarte greu, el urmînd să joace pucul înspre colțurile terenului, unde pericolul nu este atît de mare.

Atac format din zona proprie. În cazul cînd unul dintre fundași se află în zonă în posesia pucului, iar atacanții adverși se retrag, el va pasa pucul unui atacant, care preluîndu-l va porni cu el la atac; ceilalți atacanți coechipieri patinînd în viteză vor căuta pe teren locul cel mai liber, pentru a primi pucul — în vederea unei acțiuni eficace.

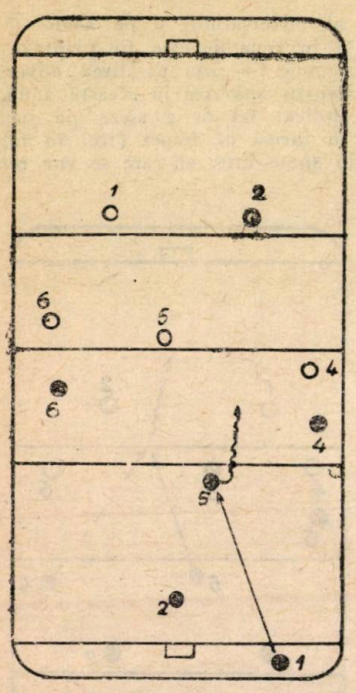


Fig. 5. Atac format în propria zonă. Fundaşul nr. 1 pasează direct centrului atacant care formează atacul preluînd pucul.

Atacul cu superioritate şi inferioritate numerică. Cinci jucători vor presa poarta adversă care va fi apărată de 4 adversari. Cei cinci jucători vor trebui să paseze cu rapiditate şi precizie pucul, pînă cînd acesta va ajunge la un jucător nemarcat, care va înscrie. Acţiunea trebuie să fie extrem de surprinzătoare. Exerciţiile se vor face de repetate ori în cadrul antrenamentului tactic. Totodată se va exersa şi jocul cu inferioritate numerică, echipa din apărare urmînd să se apere sistematic. Pentru menţinerea pucului — cînd acesta le va intra în posesie, ei vor utiliza pase laterale sau un joc static. Aceasta le va servi pentru trecerea minutelor de joc cînd partenerului îi este permisă reintrarea pe teren.

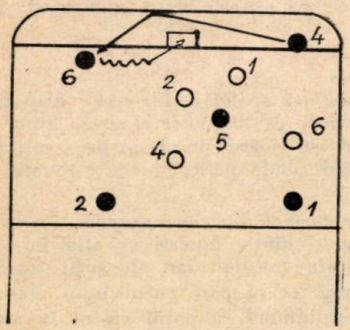


Fig. 6. Joc cu superioritate numerică. Echipa din atac utilizează o pasă, prin spatele porţii jucătorului liber nr. 6.

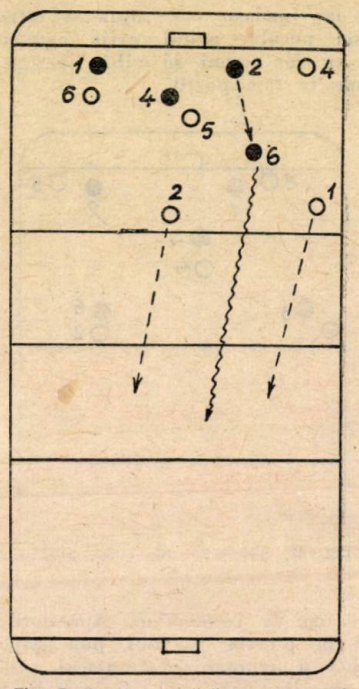


Fig. 7. Deşi se apără cu 4 oameni, echipa din apărare formează un contraatac prin înaintaşul nr. 6, care singur încearcă să ajungă la poarta adversă sau păstrează pucul ca să întîrzie jocul.

Echipa cu inferioritate numerică va putea să şi atace, dar prudent, de preferinţă cu un singur jucător ale cărui calităţi tehnice individuale permit străpungerea liniei de apărare adversă.

Este nevoie de perseverenţă şi multă răbdare pentru a învăţa o schemă tactică. De aceea este necesar să fixăm schema tactică chiar pe teren. Aceasta se va face prin aşezarea jucătorilor pe gheaţă la fel ca în figurile din text. Apoi exersînd cu ei schema de 4—5 ori,

în patinaj lent, vom învăța pe jucători ceea ce vrem. După aceea, același exercițiu făcut în plină viteză ne va asigura că elementul tactic a fost însușit.

La noi în țară putem afirma că numai trei echipe se antrenează sistematic: C.C.A., Recolta și Știința, celelalte făcînd numai antrenamente sumare, în care jocul la două porți este baza antrenamentului.

Toate exercițiile enumerate mai sus trebuie făcute la antrenamente cu maximum de intensitate și efort. În cadrul antrenamentelor tactice se va include și jocul la două porți și se va urmări dacă tactica exersată mai înainte a fost bine executată. Pentru a ne însuși o schemă tactică în situațiile create de joc, ea trebuie neapărat exersată cu adversar.

Pentru a asigura jucătorilor condiția de pregătire similară cu jocul de hochei, în care ei trebuie să depună efort intens într-un timp relativ scurt (90—120 secunde), după care vor fi schimbați consider că exercițiul în care jucătorii patinează fără întrerupere în plină viteză de-a lungul terenului de joc (timp de 90—120 secunde) este foarte bun.

În vederea unui joc decisiv antrenorul își va pregăti tactic echipa. El va trebui să cunoască punctele tari și slabe ale adversarului. Dacă acesta are în echipa sa un jucător dotat cu deosebite calități de tehnică individuală, el trebuie să indice și să dea sarcină celui mai disciplinat jucător al său să anihileze acțiunile celui mai periculos atacant al său. El poate să exerseze aceasta în cadrul antrenamentelor colective din ajunul meciului respectiv. Nu este indicat însă ca această sarcină să i se dea celui mai bun jucător, deoarece îi vom reduce din posibilitățile creatoare, de care echipa are nevoie.

Tendința tuturor jucătorilor la antrenament este de a juca la două porți. Dar antrenorul le va da această posibilitate numai cînd în jocul de ansamblu va putea controla dacă unele exerciții tactice au fost învățate în antrenamentul metodic făcut mai înainte. Dar este foarte important ca jucătorii să se antreneze cu plăcere. De aceea uneori sîntem obligați să ne abatem de la conspectul de antrenament, pentru că este necesar ca jucătorii să facă cu interes antrenamentul, decît să-l facă după plan dar fără interes. Ei deseori se plictisesc din cauza uniformizării antrenamentelor și va trebui să acordăm toată grija alcătuirii conspectelor.

De asemenea o importanță deosebită o are repetarea exercițiilor care trebuie făcută cu orice preț. La fiecare antrenament, antrenorul va trebui să repete parțial tema anterioară căreia i se va aplica ceva nou. Se înțelege că în perioada fundamentală vom pune accent special pe tactică.

La alcătuirea unui conspect de lecție în perioada precompetițională — nu vor fi omise antrenamentele individuale, fiecare cu pucul său, care vor trebui să dureze cca. 15 minute. Se va trece ulterior la exersarea diferitelor scheme tactice, care vor include 25—30 minute, iar un joc la două porți de 25—40 de minute ar încheia antrenamentul. Antrenorul va supraveghea dacă procedeele executate sînt făcute cu cea mai mare viteză și dacă jucătorii acordă toată grija ca aceste procedee să fie executate precis. Combinațiile trebuie să fie simple și cu finalitate.

Dăm ca exemplu două lecții de antrenament tactic: una cu o durată de 60 minute iar alta de 90 minute.

Lecție de antrenament (60 minute)

1. *Încălzire individuală, antrenament individual — 10 minute*

Jucătorii exersează separat pasele. Se va urmări viteza cu care se execută pasele. Apoi se vor executa elemente de patinaj, mai ales starturi și opriri — purtînd pucul la crosă — după care se va trece la trasul la poartă. Se va urmări dacă execută trasul la poartă dintr-o singură lovitură.

2. *Venirea atacanților către apărători — 25 minute*

a) venirea unui atacant contra unui apărător;

b) venirea unui atacant contra a doi apărători;

c) venirea a trei atacanți contra a doi apărători.

Toate procedeele vor fi executate cu viteză mare, cu imediata pasare a pucului și terminarea acțiunilor cu șuturi spre poartă. De asemenea se va acorda o atenție deosebită paselor de-a lungul porții, cînd pucul ajuns la una din extreme, va trebui să fie dirijat prin șut direct către poartă.

3. *Joc la două porți — 25 minute*

Se va urmări concepția tactică a jucătorilor, grija de a executa precis indica-

țiile date și modul cum le-au îndeplinit: dacă în atac se aplică cu succes metoda echipei și dacă în apărare se respectă sarcinile postului respectiv, dacă trecerile din apărare la contraatac se fac rapid și dacă atacurile sînt bazate după un plan gîndit.

Se va urmări dacă în apărare se utilizează blocajul și bodicekul.

Lecție de antrenament (90 minute)

1. Antrenament individual: 10 minute.

2. Venirea a trei atacanți contra doi apărători: 15 minute.

3. Joc la două porți (cu inferioritate și superioritate numerică): 15 minute.

4. Starturi și tras la poartă: 30 minute.

a) Se vor așeza jucătorii în flanc cîte cinci. Se va patina spre poartă individual, iar la primirea pucului care va veni din marginea terenului, se va trage direct în poartă de la distanța de 5—6 metri.

5. Joc la două porți: 15 minute.

6. Alergări în lungimea terenului: 5 minute.

Acest antrenament are sarcina de a omogeniza diferite linii de atac și de antrenament individual al jucătorilor. De asemenea pentru învățarea modului de a te apăra și a ataca atunci cînd echipa are superioritate sau inferioritate numerică. Această lecție este îndreptată și spre extinderea eficacității jucătorilor de atac.

Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci

Prof. V. TIBACU

(III)

Mișcări la paralelele improvizate din bănci

1. Mers în patru labe, braț și picior opus pe băncile așezate față în față (fig. 1). Exercițiul se poate face sub formă de joc-ștafetă.

2. Mers cu sprijin în brațe (fig. 2). Se poate executa și sub formă de întrecere.

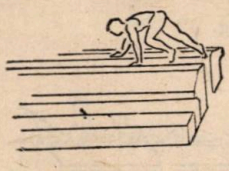


Fig. 1

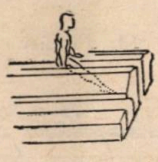


Fig. 2

3. Mai mulți elevi stau în flanc între bănci cu mîinile sprijinite pe pupitru. La un capăt al băncilor un elev rostogolește o minge căutînd să lovească picioarele. Ceilalți elevi ridică genunchii la piept rămînînd în sprijin pe mîini cu brațele întinse (fig. 3).

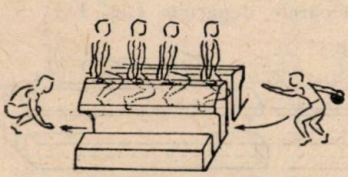


Fig. 3

4. Deplasare laterală la o singură bancă, în brațe, prin balansări succesive stînga, dreapta (fig. 4).

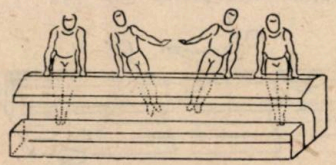


Fig. 4

5. Întoarceri la stînga sau la dreapta împrejur, prin schimbări succesive de brațe, cu ajutorul balansului înainte (fig. 5).

Fig. 5

6. Sprijin sus pe marginea anterioară a pupitrului (fig. 6 a), ușor balans cu picioarele înainte (6 b), apoi cu elan urcarea în stînd pe umeri pe banca transversală (6 c și 6 d).

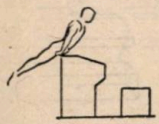


Fig. 6 a

Fig. 6 b

Fig. 6 c

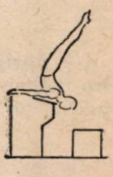


Fig. 6 d

Revenire în sprijin pe un genunchi și trecere în cumpănă pe pupitru pe același picior (fig. 6 e, f, g).

Fig. 6 e

Fig. 6 f

Fig. 6 g

7. Între două bănci față-n față, atîrnat la unghi drept cu picioarele sprijinite pe dușumea (fig. 7 a). Extensia trunchiului (fig. 7 b).

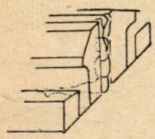


Fig. 7 a

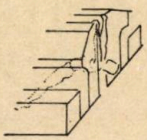


Fig. 7 b

8. Între două bănci atîrnat înclinat sprijinit (fig. 8 a). Îndoirea brațelor cu coatele în afară (fig. 8 b).

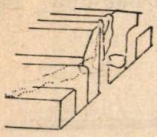


Fig. 8 a

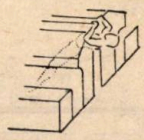
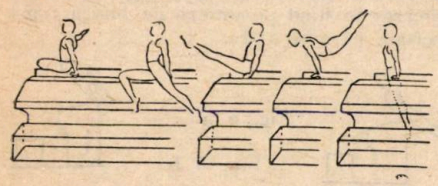


Fig. 8 b

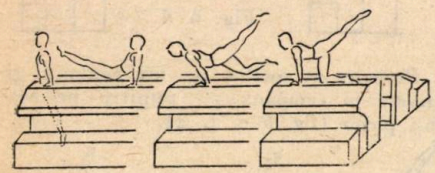
9. Sprijin pe mîini cu brațele întinse. Balansare înainte și înapoi cu oprire în șezînd pe o coapsă. Apoi schimbări succesive din șezînd de pe o coapsă pe alta (fig. 9).



e d c b a

Fig. 9

10. Sprijin pe mîini cu brațele întinse. Din balansare înapoi oprire alternativ în sprijin pe un genunchi (fig. 10).



a b c d

Fig. 10

11. Aceeași poziție inițială. Balansarea înainte și înapoi cu oprire în șezînd cu picioarele depărtate (fig. 11).

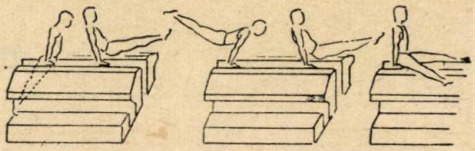
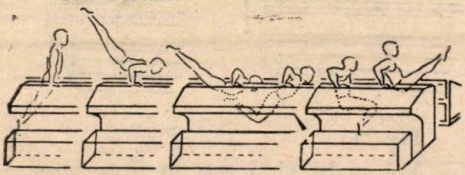


Fig. 11

12. Șezînd cu picioarele depărtate. Ridicare în stînd pe umeri, prin ghemuit sau echer (fig. 12).

Fig. 12

13. Flotări.



a b c d e f

Fig. 13

14. Stînd între bănci cu mîinile sprijinite pe pupitre. Prin săritură urcarea în sprijin și rostogolirea înainte în șezînd cu picioarele depărtate (fig. 14).

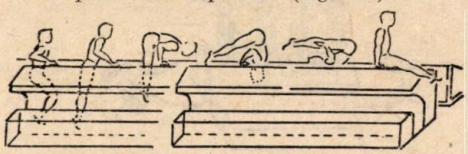


Fig. 14

15. Șezînd cu picioarele depărtate. Coborîre cu întoarcere de 180° în sprijin pe coapsa unui picior (fig. 15).

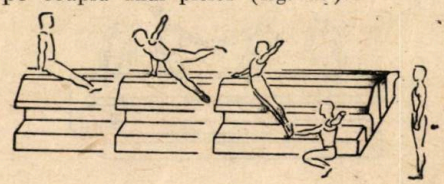
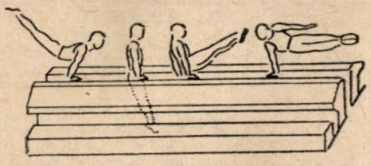


Fig. 15

16. Balans înainte şi săritură peste bancă cu întoarcere de 180° (fig. 16).



a b c d

Fig. 16

17. Pe marginea pupitrului şezînd. Coborîrea prin săritură în adîncime, cu extensie (fig. 17).

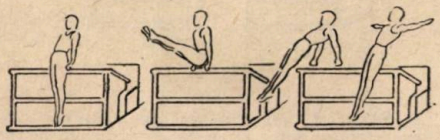


Fig. 17

Sărituri simple, fără aparate

1. Sprijinit de pupitru la capătul băncii — sărituri repetate din ce în ce mai înalte (fig. 1).

2. Aceeaşi poziţie de plecare. Sărituri cu îndoirea genunchilor la piept (fig. 2).

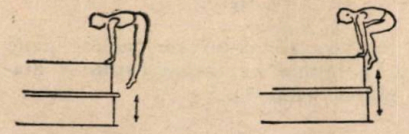


Fig. 1 2

3. Sprijinit de banchetă şi spătar la capătul băncii. Balansarea unui picior înapoi, apoi săritură cu ambele picioare înapoi în sus în planşă (fig. 3).

4. Săritură cu bătaia tălpilor şi ducerea braţelor lateral (fig. 4).

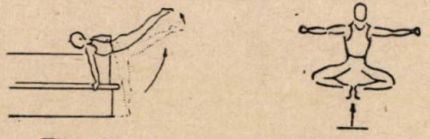


Fig. 3 Fig. 4

5. Săritură în echer (fig. 5).

6. Săritură cu îndoirea picioarelor înapoi şi prinderea gleznelor (fig. 6).

Fig. 5 Fig. 6

7. Sprijin ghemuit. Săritură cu extensie (fig. 7).

8. Sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi. Săritura în cumpănă.

9. Pe genunchi. Săritura cu extensie urmată de aterizare în stînd cu genunchii îndoiţi.

Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9

10. Pe genunchi. Săritura în stînd cu genunchii îndoiţi şi braţele înainte (fig. 10).

11. Săritura cu trecerea unui picior peste lanţul format de celălalt picior şi braţ (fig. 11).

12. Săritură cu trecerea picioarelor prin cerc de braţe (fig. 12).

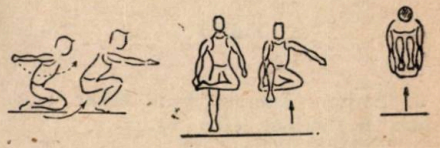
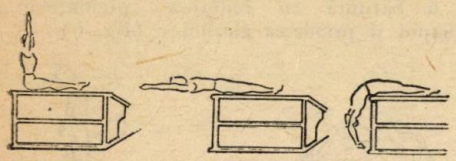


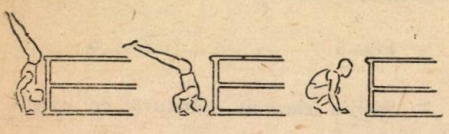
Fig. 10 Fig. 11 Fig. 12

Sărituri la bancă

1. Şezînd pe pupitru, la capătul băncii cu braţele întinse. Cădere înapoi cu sprijin pe braţe, urmată de răsturnare lentă înapoi (fig. 1 a, b, c, d, e, f).



a b c

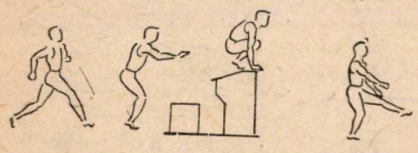


d e f

Fig. 1

2. Săritura pe pupitrul băncii așezată în lățime. Coborîre prin săritură cu aterizare pe un picior (fig. 2).

Mai tîrziu se poate executa săritura cu picioarele ghemuite peste banca în lățime cu aterizare pe un picior.



3. Săritura hoțului peste banca în lățime (fig. 3).

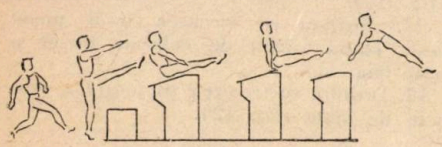


Fig. 3

4. Săritura laterală prin echer peste banca în lungime (fig. 4).

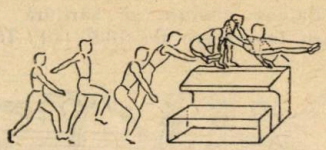


Fig. 4

5. Săritura laterală peste banca în lățime (fig. 5).

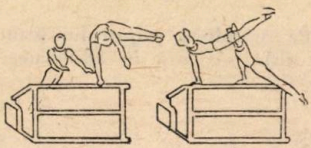


Fig. 5

6. Săritură cu răsturnare înainte cu extensie, pe brațele îndoite și sprijin pe frunte, peste banca așezată în lățime (fig. 6).

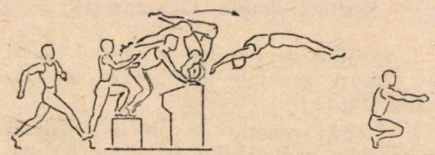


Fig. 6

7. Săritura cu răsturnare înainte peste banca în lățime, cu corpul extins și brațele întinse (fig. 7).

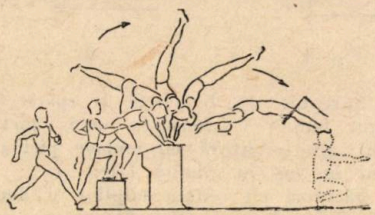


Fig. 7

Educația fizică în Rusia prerevoluționară

Observatorii obiectivi și imparțiali nu pot avea decît sentimente de admirație pentru avîntul extraordinar pe care l-a luat Uniunea Sovietică în timp de cîteva decenii pe tărîmul educației fizice și cuvinte de laudă pentru instituțiile create, pentru succesele realizate, pentru răspîndirea ei în masele largi ale poporului — tot atîtea lucruri care au așezat marea și puternica țară vecină pe prima linie a țărilor ce au înțeles importanța acestei forme de cultură pentru progresul umanității. Nu trebuie însă să rămînem cu impresia superficială și falsă, că aceste progrese considerabile au fost create din nimic, sau că au fost împrumutate de aiurea. Construcțiile cele mai frumoase nu au durabilitate decît dacă se clădesc pe fundamente solide, cu care să se lege în chip natural și organic. De aceea, un fenomen cultural, ca și unul fizic, nu poate fi exact înțeles decît atunci cînd i se cunosc originile, cauzele și evoluția. Acest lucru este valabil și pentru educația fizică din Uniunea Sovietică.

Fenomenul pe care-l observăm și-l admirăm astăzi are o preistorie și o evoluție. Mai puțin cunoscute decît cele petrecute în alte țări — care au ocupat un loc mai vechi și mai în față pe scena istorică și cu o evoluție mai lentă decît a acelora — această preistorie există totuși și prezintă nu numai un interes local, dar și unul general, explicabil prin poziția proeminentă pe care o ocupă marea țară vecină pe planul istoriei politice, sociale și culturale omenirii.

Lămurirea acestor etape premergătoare și — într-o anumită măsură — determinante ale situației, așa cum se prezintă astăzi în fața ochilor noștri, ne-o dă o lucrare nouă și importantă, apărută în Uniunea Sovietică *), care ne-a ajuns la cunoștință printr-o traducere în manuscris, făcută de U.C.F.S. Ea vine să întregească, să clarifice și să sistematizeze cunoștințele sumare și mai puțin precise pe care le posedam din alte lucrări anterioare, mai mici, asupra aspectelor pe care le-a avut mișcarea de educație fizică în Rusia prerevoluționară și în Uniunea Sovietică, de la origini pînă în timpurile noastre, asupra evoluției concepțiilor și a particularităților de aplicare, a campaniilor ce s-au purtat, pregătindu-se astfel, treptat și în mod laborios, terenul pe care s-a realizat construcția pe care o vedem astăzi în dimensiunile ei grandioase.

Negreșit, spațiul limitat al unui articol de revistă ne impune o restrîngere a dezvoltării subiectului. De aceea ne vom mărgini la o privire succintă, la o jalonare a faptelor petrecute, atît cît este necesar pentru caracterizarea chipului și a sensului în care s-a operat această evoluție, limitîndu-ne la perioada mai puțin cunoscută, a celor petrecute în Rusia prerevoluționară, pînă la Revoluția din Octombrie 1917.

★

Originea preocupării pentru exercițiile fizice o găsim odată cu cea mai veche organizare de stat a slavilor de răsărit, închegată cu începere de prin secolul al VI-lea, în jurul Kievului. Era un fel de „democrație militară", care păstra, în ce privește orînduirea socială, vechile forme patriarhale; ocupațiile oamenilor erau:

*) Istoria culturii fizice a popoarelor din U.R.S.S.", pregătită de un colectiv de colaboratori ai catedrelor de istoria și organizarea culturii fizice din institutele de cultură fizică „I. V. Stalin" și „P. F. Leshaft" sub redacția candidatului în științe pedagogice Samoneov F. I., Moscova, 1956.

vînătoarea, pescuitul, agricultura. O diferențiere socială începe să se iveaască prin secolul XI, cînd se înfiripează orînduirea *feudală:* ia putere clasa boierilor, se dezvoltă industria și comerțul, apar și se sfarmă principate feudale de sine stătătoare, pînă ce — prin secolul XV — ia naștere statul centralizat de la Moscova. Țăranii au condiția de iobagi, dependenți și exploatați de boierii feudali; această situație mizeră este cauza apariției luptei de clasă și originea revoltelor agrare.

În această epocă nebuloasă găsim existența exercițiilor fizice, cu baze tradiționale, practicate în chip deosebit de aristocrația feudală și masele populare, corespunzătoare relațiilor de producție existente.

Caracteristice erau exercițiile practicate de popor. Cronicarii timpului sînt unanimi în a descrie pe slavii din răsărit ca oameni înalți, viguroși, posedînd calități de putere și rezistență, cîștigate prin îndeletnicirea lor cu vînătoarea, prinderea de animale sălbatice, pescuitul. Aveau sărbători naționale în care practicau jocuri de masă cu reminiscențe de vechi ritualuri păgîne, cu întreceri la alergări și sărituri, hore, danțuri ș.a. Cele mai populare erau: tragerea cu arcul la țintă, pugilatul, lupta cu brațele, care se executa sau în chip individual, piept la piept, sau în mase după principiul teritorial: pe mahalale, pe străzi, pe sate. Printre jocurile specific rusești, era *gorodki* (un fel de joc de popice, cu lovituri de precizie în diferite combinații). Erau și deosebiri regionale: în regiunea Novgorod se practica mult mersul pe schi; la bieloruși lupta cu zimbrul; la cazaci, mai ales călăria, ca pregătire pentru luptele cu panii polonezi. E cunoscută severa școală de educație fizică militară a cazacilor ucrainieni de la Zaporoje, Soci, pe Nipru.

Cu începere de prin secolul XVI, ca urmare a ascuțirii luptei de clasă, feudalii au început să persecute pe țărani și pe locuitorii mărginași ai satelor pentru pasiunea cu care practicau exercițiile fizice. Aliat cu clasa boierească, clerul lua poziție împotriva exercițiilor fizice, ca fiind o practică rămasă din timpurile păgîne, iar la 1664, țarul Aleksei Mihailovici le-a interzis prin ucaz special. Efectul acestor interdicții n-a fost prea mare; poporul a continuat să le practice, fiindcă le iubea; eroii, creați de imaginația populară, erau dotați cu mari calități fizice și morale. Pe lîngă aceasta vîrtoșenia fizică era prețuită — și deci tolerată — pentru necesități militare.

La clasele de sus, ale aristocrației feudale, exercițiile fizice s-au dezvoltat din aceeași bază a elementelor populare, în concordanță specială cu educația militară: vînătoarea, scrima, tragerea cu arcul (foarte iubită). Încetul cu încetul, din cauza condițiilor speciale de viață si prin imitația apusului, exercițiile nobililor s-au depărtat de ale poporului. Apare turismul cavaleresc, apoi jocul cu mingea (derivat din aruncarea cu piatra), leagănul, săniușul și patinele; ele fac parte integrantă din educația copiilor de nobili. Vînătoarea se practică în stil mare, cu personal numeros, cu cai, cîini etc. Se dezvoltă din ce în ce mai mult genul distractiv: acrobația, pugilismul, luptele cu urșii și altele pe care erau puși să le execute oamenii din popor; ele erau însoțite de numere pur distractive: chefuri, în care veselia era întreținută de bufoni (măscărici) profesioniști.

Un stimulent însemnat pentru practicarea exercițiilor fizice era pregătirea militară. Pe lîngă miliția populară, apar în secolul IX „oștile prinților", care accentuează separația și lupta claselor, iar de la Ivan cel Groaznic, regimentele orășenești, prevăzute cu artilerie. Practica militară a condus la crearea tipului de „voinic", iubit de popor pentru calitățile sale fizice și morale, ca de pildă *Ilia Morometț, Igorev* și alții, așa după cum francezii glorificau pe un Roland, englezii pe Robin Hood și alții.

★

Sub Petru I, țarul reformator, armata a suferit o reformă radicală, după forma occidentală: încazarmare, armament; introducerea baionetei a dat prilej unei serii de noi exerciții. Se dezvoltă în mod paralel industria și manufactura armelor, ia avînt comerțul; se înființează instituții de învățămînt pentru formarea cadrelor. Pentru întîia oară în 1701, educația fizică apare ca obiect de învățămînt în „Școala de științe matematice și de navigație" sub forma scrimei cu floreta; alte cîteva instituții — în prima linie „Academia de Marină" — o urmează: tinerii de origine nobilă învață călăria, scrima

și dansul. În 1739, școlile de cadeți au în program, pe lîngă materiile de cultură generală, și științele militare și educația fizică: călărie, scrimă, dans, lupte, canotaj și vele.

Ideile lui Petru I au creat în armată o tradiție pe care au continuat-o și perfecționat-o, după el, marii comandanți de oștiri: generalii *Suvorov*, *Kutuzov* și *Dragomirov* și, în marină, amiralul *Ușakov*, practicînd exerciții cu adaptări speciale la practicile din armata terestră sau din marină.

În primele decenii ale secolului al XIX-lea s-a făcut apel la un instructor străin, suedezul De Paoli, care a popularizat mai întîi în regimentele de gardă, apoi în cîteva institute particulare, gimnastica de tip amorosian, al cărei partizan era. După moartea lui De Paoli, ea a fost înlocuită în armată prin gimnastica suedeză.

★

Treptat, odată cu destrămarea orînduirii feudale și apariția celei capitaliste — în prima jumătate a secolului al XVIII-lea — s-au accentuat divergențele de clasă. Poporul, cufundat din ce în ce mai mult în mizeria iobăgiei, a rămas cu practica vechilor exerciții tradiționale, neatins de progresele ce se realizau prin introducerea lor în armată. Revoltele țăranilor au culminat cu marea răscoală a lui *Pugaciov* (1773—1775). Dimpotrivă, clasele nobiliare lărgesc cîmpul exercițiilor fizice, atît prin extinderea practicii lor, cît și prin introducerea de forme noi, avînd ca scop distracția. Astfel, se practică mult canotajul și velele, sportul hipic și tirul cu armele de foc. Se redactează regulamente pentru buna execuție. Se construiesc manejuri, hipodromuri, săli de arme; se aduc din străinătate instructori englezi și cai de rasă; se înființează cluburi unde se dau și baluri. Ca urmare a pasiunii pentru scrimă, ia proporții mania duelului, printre victimele căreia au fost marii poeți Pușkin și Lermontov.

Educația fizică începe a fi prețuită și introdusă în învățămînt. La întemeierea de către *Lomonosov* a Universității din Moscova, se înființează și un gimnaziu pentru exerciții fizice, cu două secții: una pentru nobili, unde exercițiile se reduc la scrimă și dans și una pentru studenții proveniți din popor. Interesul pentru educația fizică a tineretului sporește în prima jumătate a secolului al XIX-lea; el și-a găsit aplicarea în reforma școlară din 1864, care prevedea educația fizică, ca materie de învățămînt, în universități și școlile de grad secundar; efectele reformei au fost însă mediocre, pentru că nu s-a dat atenția cuvenită nici formării de cadre, nici instalațiilor materiale necesare. Se poate fixa la anul 1889 data începerii unei preocupări serioase în cîmpul școlar pentru educația fizică, cînd Ministerul Instrucției a elaborat instrucțiuni pedagogice și a dat atenție pregătirii maeștrilor, așa încît ei să poată face față sarcinii lor. Dar aceasta a fost produsul unei îndelungate elaborări spirituale pe terenul pedagogiei sociale, care a frămîntat lumea intelectuală rusă în cursul secolului al XIX-lea.

★

Secolul al XIX-lea a fost în Rusia o epocă de mari frămîntări pe tărîmul revendicărilor sociale și, în general, al mișcării ideilor. Paralel cu dezvoltarea sistemului capitalist, cu desființarea iobăgiei, cu organizarea culturii burgheze, se semnalează apariția — în condiții grele și la început rudimentare — a organizațiilor muncitorești sportive, doritoare de cultură; ea s-a răsfrînt și în domeniul educației fizice, avînd un caracter hotărît de clasă. De cea mai mare importanță era ajutorul pe care aceste organizații sportive muncitorești îl primeau de la reprezentanții culturii ruse progresiste, care au luat poziție împotriva întrebuințării educației fizice ca mijloc de întărire a exploatării și dresării militare a oamenilor muncii. Savanți, medici, pedagogi au început campania pentru crearea unor forme național-populare de educație fizică, concepute în interesul sănătății poporului, deosebite de exercițiile cu caracter distractiv care formau activitatea cercurilor nobiliare și burgheze, reunite în asociații ca Yachtinguri fluviale, cluburi de tenis și de patinaj etc. Același spirit domnea și în instituțiile școlare, care serveau aceleași pături sociale privilegiate.

Cu toate discuțiile ridicate de problema educației în general și a aceleia fizice în special, nimic nou nu s-a creat în această perioadă, pe cale oficială. Regimul reacționar al țarilor Aleksandru I și Nicolae I, din prima jumătate a secolului al XIX-lea, a înăbușit ideile libe-

rale ce căutau a-şi face loc în pedagogie. Ideile ce se găseau la baza educaţiei oficiale erau: puterea absolută, ortodoxia şi, cel mult, un vag poporanism. Ţelul urmărit de şcoală era totala dăruire a tineretului faţă de ţar, întărirea credinţei în dumnezeu, legătura strînsă cu biserica, împiedicarea gîndirii de a merge mai departe şi de a-şi crea drumuri luminoase în această beznă.

Totuşi, acest regim de opresiune n-a reuşit să încătuşeze elanul spiritual al societăţii intelectuale ruse, în sînul căreia se dezvolta o gîndire filozofică progresistă, cu adieri ce veneau de la ideile marii revoluţii franceze. Ea era ajutată şi de un curent care se propaga oarecum de jos în sus, pe cale practică. În asociaţiile de gimnastică şi în unele cercuri sportive au început să se introducă şi intelectuali, mai ales tineret studenţesc. Gustul întrecerilor şi al concursurilor făcea această participare binevenită şi necesară; el s-a întins, cu încetul, în cele mai multe mari oraşe din Rusia, mergînd mînă în mînă cu dezvoltarea ideilor noi, reformatoare, pe planul preocupărilor filozofice şi ale educaţiei generale pe de o parte, iar pe de altă parte pe terenul ştiinţei şi al medicinei.

Primii reprezentanţi ai acestei pedagogii revoluţionare au fost *Belinski* şi *Herzen*. În scrierile lor, ei nu s-au ocupat în special de educaţia fizică, dar tratînd chestiuni referitoare la educaţie în general, izvorîte din concepţia lor materialistă-filozofică despre relaţiile între trup şi suflet au atins indirect şi problemele de educaţie fizică, preconizînd un sistem de educaţie bazat pe o armonizare a dezvoltării fiziculuı şi a intelectului pentru a ajunge la dezvoltarea completă a personalităţii umane. *Cernişevski* şi *Dobroliubov* au adîncit fundamentarea ştiinţifică a concepţiilor politico-sociale asupra culturii şi educaţiei, implicit a aceleia fizice. Pedagogul *Uşinski* a dezvoltat ideile despre importanţa educaţiei fizice, arătînd influenţa ei asupra dezvoltării intelectului şi fiziculuı, precum şi legătura cu educaţia morală; el a indicat necesitatea de a aşeza această educaţie pe baza activităţilor populare, jocurile şi munca.

Alături de gînditori şi pedagogi, au avut o mare influenţă oamenii de ştiinţă, medicii şi fiziologii, printre care — în prima linie — *Secenov* şi *Leshaft*. Ei au fundamentat teoria materialistă despre unitatea organismului omenesc şi a legăturii între funcţiunile scoarţei cerebrale şi mişcările musculare, între activitatea psihică şi cea fizică a omului; a dezvoltării organismului sub influenţa mediului înconjurător; a creării unui sistem de educaţie fizică fundamentat ştiinţific şi orientat în scopul sporirii productivităţii muncii, spre obţinerea bunei stări a întregii societăţi.

★

În primul deceniu al secolului al XX-lea puterea ţaristă era zdruncinată de creşterea mişcărilor muncitoreşti, de războiul ruso-japonez şi de revoluţiile populare ce cuprindeau laolaltă muncitori, ţărani, tineret studios, soldaţi şi marinari. Printre metodele încercate de cercurile conducătoare de a distrage masele populare de la lupta revoluţionară, a fost şi încurajarea gimnasticii şi a sporturilor, cultivate în asociaţii organizate, unele după sistemul sokolian, imitat de la cehi, altele după sistemul cercetăşesc sau al pregătirii premilitare, al jocurilor distractive etc. În ce priveşte sporturile propriu-zise, s-au dezvoltat în această perioadă fotbalul, schiul, atletismul. S-a inaugurat participarea la marile competiţii internaţionale, după cum s-au organizat şi olimpiadele naţionale. Dacă aceste activităţi au avut ca efect progresul şi extinderea mişcării sportive, ele n-au corespuns însă intenţiilor guvernamentale, ci cu totul dimpotrivă. Organizaţiile sportive şi-au schimbat înfăţişarea: forţele democratice au sporit; în uniuni au intrat şi cercurile sportive ale muncitorilor şi soldaţilor, care încep să preia conducerea.

La fel, a dat greş şi încercarea guvernului, în timpul primului război mondial, de a folosi educaţia fizică a tineretului pentru sporirea puterii armate, greu încercate. S-a pus accentul pe pregătirea premilitară a tineretului, decretîndu-se aşa-numita „mobilizare a sportului" din 1915, care a fost dată în sarcina societăţilor sportive. Aceste măsuri n-au avut succes; tineretul n-a manifestat nici o simpatie pentru război şi participarea lui la acţiunea proiectată a fost foarte slabă.

Antagonismul, cu fundament politic, dintre organizaţiile sportive burgheze şi cele democratice devine din ce în ce mai accentuat. Cercurile democratice au început pregătirea pentru revoluţie; deta-

șamentele de muncitori făceau exerciții pentru tactica de luptă, trageri, scrimă cu baioneta, aruncarea cu grenada, trecerea obstacolelor și altele.

★

Marea Revoluție Socialistă din Octombrie 1917 a însemnat o cotitură radicală în istoria popoarelor din Rusia; ea a pus bazele unei epoci noi. Ca un rezultat al izbîndei revoluționare, a devenit o sarcină principală construirea societății pe baze socialiste. Printre numeroasele probleme de organizare, unul din cele mai importante obiective a fost dezvoltarea fizică și spirituală multilaterală a oamenilor muncii, în cuprinsul căreia intrau posibilități nemărginite pentru dezvoltarea largă a culturii fizice. De aceea, chiar din primele zile ale instaurării puterii sovietice, guvernul sovietic și partidul comunist au considerat ca un punct esențial al programului de guvernare, ca o problemă de stat, dezvoltarea educației fizice în cadrul educației comuniste a oamenilor muncii.

Această activitate s-a dus cu energie și consecvență pe mai multe linii: a lămuririi concepțiilor, a organizării — punîndu-se punctul de greutate pe sportul de masă — și pe înzestrarea ei cu mijloacele materiale corespunzătoare. Rezultatele s-au putut constata, atît din participarea victorioasă a tineretului la Marele Război pentru Apărarea Patriei — pe linia de front și în spatele frontului — cît și în competițiile internaționale, unde Uniunea Sovietică participa într-o măsură foarte largă. Participarea sportivilor sovietici la aceste competiții și performanțele excepționale realizate de ei, pe baza cărora au obținut clasarea pe primele locuri la diverse discipline și probe, a impresionat lumea prin apariția unor forțe tinerești perfect pregătite, antrenate și organizate și au așezat Uniunea Sovietică pe primul plan al mișcării sportive mondiale, alături de țările cu cele mai vechi tradiții pe acest tărîm.

Prof. CONST. KIRIȚESCU

Insemnări

A doua convorbire între un părinte și un antrenor

— Tovarășe antrenor, te-am ales din nou pe dumneata ca interlocutor pentru o discuție sportivă. Te supără ?

— Dimpotrivă, mă bucură !

— Aș mai vrea unele lămuriri despre înot și chiar despre alte sporturi.

— In măsura în care mă voi pricepe voi încerca să-ți răspund.

— Am citit articolul d-tale din revista Stadion nr. 14. Ei bine, știi ce m-a frapat? Miile de metri pe care copiii îi parcurg într-un antrenament. E normal să fie așa?

— Pentru a fi înțeles mai bine, am să încep cu o scurtă povestire bine cunoscută: un bătrîn, un copil și un măgar se îndreptau fiecare pe propriile lor picioare spre tîrg. — „Iată un bătrîn slab de minte", apreciară cîțiva călători cu care se întîlniră; are un măgar și totuși ei merg pe jos!

Bătrînul, auzind cele spuse, puse pe copil de încalecă pe măgar și-și continuă drumul. Au avut loc însă alte comentarii : „iată ce se cheamă necuviință : bătrînul merge pe jos, iar copilul pe măgar. Curat măgărie!"

Atunci au schimbat locurile: bătrînul pe măgar și copilul pe jos. Alți drumeți au comentat din nou : „oricît ar fi bătrînul de bătrîn, dar un copil să meargă pe jos atîta cale !"

De data aceasta s-au urcat amîndoi pe măgar. Și mergînd mai departe au întîlnit pe alții care și acum au avut ceva de spus : — „Sărmane măgar care cari alți doi în spate!"

Povestea nu știu dacă am reprodus-o exact. Un lucru însă este clar : cîți oameni, atîtea păreri !

— Ei și...?!?

— Părerea mea este că e bine să se facă antrenamente cantitativ mari. Explicațiile ? Iată-le:

a) necesitatea unui îndelungat stadiu în apă ;

b) obligativitatea de a cunoaște bine sau foarte bine toate procedeele de înot;

c) exersarea tuturor segmentelor în toate posibilitățile de mișcare în apă ;

d) din experiență s-a constatat că vîrstele la care se scot performanțe de valoare sînt : 13—16 ani la fete și 16—20 ani la băieți. Dacă s-ar face o medie a vîrstei celor mai buni înotători din lume (primii 10 la fiecare probă) nu știu dacă s-ar depăși vîrsta junioratului ;

e) după aproximativ un an, un an și jumătate de înot, copilul trebuie deprins cu distanțe mari pentru motivele de mai sus. Mai tîrziu cînd va mai face asta? Să treacă direct la 6—8000 m zilnic ? An de an trebuie făcută creșterea cu cel puțin încă 1000 m.

Bineînțeles copilul trebuie să fie bine dezvoltat, și să facă pregătire generală, multă gimnastică etc. și mai ales să fie sub o atentă supraveghere medicală.

f) din ce în ce mai puțin ne mai putem referi azi la noțiunea de „talent", mai ales pentru cei mici.

„Talente" sînt cei care obțin performanțe foarte bune, chiar dintre cei care au fost considerați netalentați. Deci în primul rînd muncă, perseverență și mai ales VOINȚĂ.

Pentru a reveni la problema distanțelor trebuie să arăt că nu sînt parcurse zilnic cantități mari de distanță ci sînt intercalate cu așa-numita calitate a lucrului, cînd scade cantitatea în favoarea lucrului intens.

— Am înțeles punctul dv. de vedere. Dar ceilalți specialiști care se ocupă de sportivi, medicii, ce părere au? Sau nici nu și-au exprimat vreo opinie ?

— Din punctul nostru de vedere, medicii din toată lumea se împart în două mari categorii : cei care se mențin pe pozițiile unor teorii învechite, reneagă tot ce-i sport și efort, îl iau pe „nu" în brate (bineînțeles fără să fie de vreun folos activității sportive care oricum ar fi s-o luăm este după expresia unui scriitor și gazetar „o realitate contemporană" și deci merită atenție), oprind pe cît le este posibil necesitatea de „desfășurare" fizică a omului.

Cealaltă categorie de medici sînt oarecum dezorientați. Ei se ocupă intens de sport, dar... s-au ridicat glasuri dintre medici, în străinătate mai ales, pentru o moderare a intensității eforturilor. După ce au îndemnat la eforturi sporite, de intensitate maximă, încearcă să stagneze acum avîntul luat de activitatea competițională cărora tot ei i-au dat aripi. „Lumea sportivă" s-a obișnuit acum cu rezultate din ce în ce mai de necrezut, așteptînd și cerînd de la sportivi performanțe mai valoroase, aproape de domeniul imposibilului (limitelor), care fără maximum de efort nu pot fi realizate. De aceea ei sînt oarecum ca ucenicii de vrăjitori din poveste care au declanșat spiritele și nu pot să le mai stăpînească.

— In nr. 8 al revistei Cultură Fizică și Sport din 1955, au apărut două articole care deschid o discuție asupra specializării timpurii la înot (și alte discipline).

Aici se arată că au fost făcute observații pe un lot de tinere sportive, referindu-se la antrenament, vîrstă, tensiune, puls, etc. cu unele constatări nu prea îmbucurătoare. Dar observațiile nu s-au făcut pe sportivi de mare performanță, care urmează un regim special de antrenament, pe cît posibil științific, cu un stadiu mai vechi în înot. In cadrul acestui lot experimental s-au observat diferențieri între sportivele studente (care s-au resimțit mai puțin de pe urma efortului depus ; cauza este pregătirea fizică generală și activitatea sportivă multilaterală) și cele cu alte profesii.

Iată dar că se ivește necesitatea pregătirii fizice generale care condiționează specializarea într-o anumită ramură.

Chiar în cadrul articolelor care deschid discuția se spune: „deoarece cercetările nu pot fi făcute retroactiv decît în puține cazuri, dezvoltarea tinerilor care se antrenează în prezent, trebuie observată amănunțit de-a lungul anilor".

Iată o dilemă : deoarece trebuie să așteptăm cîțiva ani (5—10) pentru a avea unele rezultate ale cercetărilor ce abia încep, ce trebuie să facem acum ? Renunțăm la înotul de performanță ? Un răspuns ni-l dă chiar primul articol:

„Atît timp cît nu s-a luat încă nici o hotărîre, atît timp cît tinerii obțin succese pe tărîm internațional, tinerii noștri se vor specializa, se vor antrena și vor lua parte la concursuri și mai departe. Acest lucru nu va suferi nici o schimbare, chiar dacă în cadrul discuțiilor s-a pronunțat un „nu".

In concluzie : în prezent „marii" performeri recrutați din „micii" înotători scot rezultate și se simt bine.

Sînteți mulțumit de răspuns?

— Da. Vreau să știu acum altceva. De ce australienii au înotători atît de buni ? Au într-adevăr calități excepționale ?

— In privința calităților excepționale îmi știți părerea. Cred însă că se mai adaugă următoarele: așezarea geografică care deși nu înseamnă totul (cazul Ungariei), înseamnă totuși mult ; tradiția, caracterul utilitar al înotului și părinții care-și duc singuri odraslele la bazin.

Așadar, părinții trebuie să vadă în înot următoarele:

— formează un caracter disciplinat ;

— dezvoltă armonios corpul ;

— dezvoltă cu deosebire capacitatea pulmonară și debitul respirator, ceea ce condiționează mai întotdeauna o mai bună funcționare a organismului ;

— are prioritate asupra altor sporturi prin posibilitatea de a fi însușit încă de la 4—5 ani. E de la sine înțeles că oricare alt sport (boxul, luptele, schiul, patinajul etc.) nu poate fi practicat în atît de bune condiții ca acesta.

In sfîrșit, o chestiune nu lipsită de importanță pentru anumiți părinți: odată știind să înoate, copilul poate fi lăsat liber să meargă la ștrand chiar în orele ocupate ale părinților, cu convingerea că nu i se va întîmpla nimic.

In altă ordine de idei voi arăta un alt aspect : Citeam de curînd în ziar un articol despre un nou membru al Uniunii Compozitorilor : o fetiță de 4 ani. Cazuri asemănătoare mai sînt și în pictură, dans, la care putem adăuga cu încredere sportul în general și înotul în special. Cînd copilul are înclinații către ceva, să-i dăm posibilitatea ca prin activitate să se afirme.

— Domnule încep să mă încurc ! Dacă înotul sau mă rog, sportul aduce atîtea foloase de ce are totuși atîția adversari ? De ce unii sînt indiferenți ? De ce nu are aprobarea tuturor? De ce nu-l practică toți ?

— Ce avalanșă de întrebări ! Noroc că m-am obișnuit cu asta!

— Ei bine, iată ce se întîmplă.

Ca orice activitate care dă naștere la pasiuni, sportul naște adversități sau afinități, e hulit și iubit, are și prieteni și adversari, este criticat sau susținut cu ardoare de suporteri înflăcărați.

Unii intelectuali văd în sportivi pe cei ce practică o „activitate fizică". Degradant! Uită că medici, ingineri, funcționari, deci colegi de-ai lor — intelectuali — îl practică. Poate că la mijloc este și o bună doză de invidie, poate că-i admiră, dar nu fățiș. Nefiind capabili să practice sportul îl împroșcă cu noroi.

Am auzit pe unul din acești defăimători ai sportului și mai ales ai meseriei mele (ca îndrumător și educator) spunînd că meseria aceasta de „profesor de educație fizică" (spus în colțul buzelor!) nu are viitor în socialism.

Ce inepție! Tocmai cînd în țările socialismului se tinde spre micșorarea zilei de muncă pentru mai multă activitate culturală, odihnă, sport...

Am auzit ceva. In China, marea Chină, dimineața, cînd la radio se dă programul sportiv, toți oamenii se opresc oriunde se află (în casă, pe stradă) și-l execută! Intr-o țară cu străveche cultură se dă atîta atenție sportului!

Sportul a fost, este și va fi veșnic necesar! Poate ar trebui să se repună în circulație aproape uitatul dicton latin : „mens sana in corpore sano".

N-ar fi rău dacă în cărțile de școală ar apare și unele bucăți care să trateze despre sport.

A, pentru că tot veni vorba! Trebuie să-ți spun că ziarele, chiar „Sportul Popular", cînd publică materiale sportive se rezumă adesea la o cronică seacă urmată de prezentarea rezultatelor tehnice. Foarte rar apar articole de felul celor iscălite de Al. Mirodan în „Contemporanul" sau Dan Deșliu chiar în „Sportul Popular". Dacă îmi dați voie, am și eu o părere : ar trebui ca acest ziar să tindă spre nivelul celorlalte ziare („Contemporanul", „Tribuna" etc.) și să fie angrenați să-l scrie și oameni de litere ; ar trebui mărit numărul de pagini și mai ales ar trebui făcut cotidian (de altfel se și numește „ziarul" „Sportul Popular"). Atunci ar avea loc și unele schițe, nuvele, poezii, foiletoane și ar fi tratat mai complex fenomenul cu caracter de mase al sportului. Poate că greșesc, dar mie mi-ar place să fie mai cuprinzător.

— Nu pot să nu fiu de acord. E chiar de mirare cum de nu se scriu. Căutam odată o poezie cu subiect sportiv ; n-am găsit nicăieri. Doream să citesc un roman cu aceeași temă : în sfîrșit a apărut „Unsprezece". După cîte știu, este unic, în literatura noastră nouă, în acest domeniu.

— Auzisem pe cineva spunînd : sportul este o artă, în care fiecare disciplină este un domeniu separat.

Am putea vorbi deci de arta sportului?

— De ce nu? Frumusețe, emotivitate artistică, sentimente de măreție, înrîurire a intelectului în aceeași măsură ca și a fizicului și alte atribute ce se pot acorda sportului nu-l pot ridica la această cinstire? Grecii și romanii îl considerau o artă ; noi nu?

După Cupa Europei la gimnastică femei, care s-a ținut la București, un prieten, emoționat de frumusețea acestui concurs și a perfecțiunii gimnastice mi-a arătat un articol pe care l-ar fi dorit poate publicat. Scria mult și despre Latînina, cea mai desăvîrșită artistă a gimnasticii de pînă azi.

N-aș putea spune că paginile scrise nu erau dominate de prea mult sentimentalism. Esențial este însă că a trezit în persoana prietenului meu astfel de emoții încît a comparat competiția nici mai mult nici mai puțin cu un spectacol de teatru. Meșteri ai cuvîntului ar considera cam siropoase cele scrise. Ei poate că ar descrie mai bine. Dar dacă n-au fost acolo ? Încă o competiție de frumusețe deosebită la care au absentat! Să fi văzut numai încîntarea publicului, entuziasmul său delirant și tot ar fi trebuit să-ți pui întrebarea : acolo unde atîta lume se extaziază, nu există oare „ceva" care să merite a te preocupa de el ?

— Tovarășe profesor, dacă discuția noastră ar fi pusă pe hîrtie, nu i-ar sta rău într-o revistă de specialitate.

Ce-ar fi s-o faci...?

— Nici o grijă. Discuția noastră nu se va pierde. Am și notat-o pentru a fi publicată.

— Uite domnule, nici nu știam că am devenit erou de articole. Cel puțin sînt personaj pozitiv ?

— Oarecum: un personaj nelămurit care apucă pe drumul cel bun!

Prof. CAROL BEER
antrenor

Articole și materiale publicate în revista „Cultură Fizică și Sport" în anul 1957

PROBLEME METODICE

BARUCH E. — Forme auxiliare de pregătire a sportivilor (12).
BĂNĂȚAN O. — Exerciții de mers și alergare cu folosirea băncii de gimnastică (3).
BĂRBULESCU M. — Utilitatea și tehnica schimbului de oameni în apărarea om la om în jocul de baschet (3).
BEER C. — Elemente simple din gimnastica sportivă în ajutorul înotului de performanță (8).
BUCUR C. — Exerciții cu haltere pentru dezvoltarea fizică generală (4).
DONSKOI V. — Despre tactica jocului de hochei pe gheață (3).
DUMITRESCU G. — Despre tactica jocului de hochei pe iarbă (5, 6).
DUMITRESCU N. — Indicații privind antrenamentul înotătorilor în timpul iernii (1).
FLAMAROPOL M. — Probleme de antrenament în perioada fundamentală (12).
FLORESCU C. și ZELINSCHI S. — Pregătirea la mai multe probe în canotajul academic (5).
FÖLDVÁRI T. — Unele aspecte ale antrenamentului alergătorilor de viteză în perioada fundamentală (4).
FRAZZEI FL. — Un nou sport în țara noastră: Judo (8).
GĂMULEA FL. — Antrenamentul patinatorilor în tot cursul anului (11).
GEORGESCU T. — Jocurile dinamice, factor important în perfecționarea tehnicii (3).
GHIBU E. — Noi aspecte ale periodizării antrenamentului sportiv (7).
GHIMBRA E. — Din experiența predării ed. fizice la Școala medie nr. 2 — București (4).
GRUIA I. și OGRINJEANU TR. — Cauze care frînează creșterea valorii boxerilor noștri începători (7).
IONESCU A. — Contribuție la metodica învățării înotului în timp scurt (5).
IONESCU A. — Două lecții de ed. fizică ținute la Școala medie nr. 12 din Capitală (2).
KOROBKOV G. — Ce este esențial în alergarea sprinterului ? (10).
KUMMER A. — Îmbinarea formei și a ritmului mișcării în învățarea probelor de atletism (7).
KUNST I. — Noi aspecte ale instruirii tactice în handbal (8).
LENȚ A. — Combinații de acțiuni tactice în luptele clasice (2).
LIULKO R. — Unde greșește Korobkov ? (11).
MĂRGĂRIT E. — Concluzii metodico-organizatorice cu privire la munca de instruire în box (1).
NICOLAESCU E. și HOLZER O. — Experimentarea predării educației fizice în școlile de 7 ani la clasele I—IV (9).
PLOMARITIS D. — Utilizarea diferitelor „prize" condiționează execuția tehnică corectă a loviturilor de tenis (8).
POPESCU-COLIBAȘI D. — Contribuție la problema individualizării antrenamentului (9).
RAPP A. — Cele 7 porunci ale jucătorului de baschet (9).
SCHREIBER N. — Plonjonul înainte în volei (5).
SPIER FR. — Concepția de joc în handbal (6).
SPIER FR. — Unele particularități tehnice ale jocului de handbal pe teren redus, sau ale handbalului de sală (12).
STOENESCU-CHIRIAC G. — Realizarea unei atitudini corecte prin exerciții corective de tîrîre (9).
SURUGIU V. — Despre dublarea în atac și apărare în jocul de volei (3).
TEODORESCU L. — În legătură cu perioada pregătitoare în timpul verii a echipelor de baschet (7).
TEODORESCU V. — Metode de antrenament folosite în pregătirea schiorilor fondiști cu aplicarea eforturilor mari (10).
TEODORESCU V. — Bazele teoretice ale tehnicii ocolirilor în schiul alpin (3, 4).
TIBACU V. — Gimnastică și jocuri în clasă — în bănci (10, 11, 12).
TIRON C. — Analiza tehnică și biomecanică a săriturilor cu schiurile (1, 2).

TRESTIOREANU N. — Folosirea diferitelor instalații pentru o mai bună însușire a unor procedee tehnice și tactice în jocul de volei (4).
VOGEL A. — „Foarfeca" în acțiunile ofensive din jocul de rugbi (9).

CERCETĂRI ȘTIINȚIFICE

ALEXANDRESCU C. — Aprecierea dezvoltării fizice prin metoda corelației (7).
BĂIAȘU N. — Aparat pentru înregistrarea duratei și forței șocului produs în momentul bătăii la sărituri, în gimnastică (11).
BALOGH E. și DORGO I. — Acordarea scutirilor medicale în practica exercițiilor fizice (9).
BOGA C. și BALOGH E. — Contribuții la studiul influenței activității sportive asupra nașterii (3).
CHERTEȘ E. — Rezultatele experimentării organizării gimnasticii în producție într-o cooperativă meșteșugărească (6).
CRĂCIUN C. și OBRAȘCU C. — Terapia cu ultrasunet în traumatismele sportive (5).
DRĂGAN I. — Aspecte fiziologice privind specializarea timpurie la natație (6).
DUMITRESCU TR., ȘTEFAN I. și BLAIER P. — Utilizarea probelor hemodinamice în urmărirea și dirijarea antrenamentelor lotului romîn de box, participant la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Melbourne (4).
DUNGACIU P. — Cercetări în legătură cu individualizarea în antrenamente (9).
HARALAMBIE GH. — Modificări biochimice în organismul boxerilor (1).
IOVĂNESCU C. — Contribuții la studiul antrenamentului alergătorilor de fond (5).
IOVANESCU C. și CATINA V. — Eforturile mari în antrenament (12).
KRAL J. și PROS I. — Femeia și sportul (11, 12).
LAZAREV I. — Legătura reciprocă dintre respirație și mișcările vîslașului în canotajul academic (10).
MATEEV D. — Despre bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv cu eforturi mari (1).
MIHĂILĂ I. — Contribuția cercetătorilor de fiziologia muncii la aplicarea culturii fizice în producție (6).
POPESCU P., CONSTANTINESCU C. și POPESCU GH. — Proba de investigație cardiovasculară combinată, aplicată sportivilor din echipa reprezentativă de rugbi (2).
SOLOMON M. — Junghiul sportiv (1).
VILCU I. și EFTIMESCU LUDU FL. — Substratul muscular al deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară (8).
ZELLER E. — Observații asupra conținutului activității jucătorului de tenis de masă în meci și în antrenament (4).

PARTEA GENERALĂ

* * * — A 40-a aniversare a Marelui Octombrie (11).
* * * Alegerea consiliilor colectivelor sportive, eveniment important în munca de reorganizare a activității de cultură fizică și sport din R.P.R. (12).
BĂNĂȚAN O. — Probleme ale activității de educație fizică în învățămîntul superior (11).
BALAȘ I. — Aspecte ale pregătirii și participării sportivilor romîni la cea de a III-a ediție a Jocurilor Sportive Internaționale Prietenești ale Tineretului (10).
BRAN E. — Bilanțul unei reuniuni atletice: a X-a ediție a Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R. (11).
* * * — Cu tot avîntul la transpunerea în viață a Hotărîrii partidului și guvernului nostru cu privire la reorganizarea mișcării sportive (11).
* * * — Documentul cel mai de seamă al mișcării noastre de cultură fizică (6).
EPURAN M. și ROMAN E. — Unele aspecte psihologice ale procesului de ridicare a măiestriei sportive (6).
FLAMAROPOL M. — Stadiul actual de dezvoltare al hocheiului nostru (1).
GHIBU E., ISTRATE I., MITRA GH. și FLORESCU C. — Premisele teoretice care au stat la baza antrenamentului sportivilor romîni pentru Jocurile Olimpice (6).
* * * — Hotărîrea Comitetului Central al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R. (8).
HUȚAN R. — Aprecierea rezultatelor obținute de canoiștii și caiaciștii noștri la Melbourne și unele probleme de viitor (4).

IONESCU A. — Necesitatea unei orientări mai juste în activitatea sportivă a școlilor medii (10).
* * * — Jocurile Sportive Internaționale Prietenești, manifestații ale prieteniei dintre tinerii de pe tot globul (7).
* * * — Marea sărbătoare a tineretului lumii (5).
MANOILEANU D. — Observații asupra jocurilor de rugbi București-Londra și R.P.R.-Franța (7).
MITRA GH. — La începutul unui sezon nou de activitate (12).
NICU ALEXE — Despre noțiuni fundamentale în teoria educației fizice (12).
NICU ALEXE — Concursul inițiat de revista noastră (7).
PETRESCU M. — Gimnastica feminină în anul olimpic (3).
* * * — Poporul nostru merge neabătut pe drumul deschis de 23 August 1944 (8).
POPA I. — Unele probleme organizatorice ale mișcării noastre sportive (4).
RĂDUȚ C. — Slalomul nautic (10).
RUSSU ȘIRIANU GH. — Pentru îmbunătățirea procesului de educație fizică în școli (3).
ROȘALĂ V. — Rînduri pentru studenții Institutului de Cultură Fizică (12).
REITER T. — Aspecte actuale ale tenisului de masă din R.P.R. (2).
SEBESY A. — Evidența progresului elevilor, mijloc de verificare a desfășurării procesului de educație fizică în școală (1).
* * * — Sumarul revistei Cultură Fizică și Sport pe anul 1957 (12).
THIESS G. — Educația fizică a elevilor în școlile din R.D.G. (5).
TUDOSE C. — Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" (10, 11).
ULMEANU FL. — 25 de ani de activitate medico-sportivă (9).
URZICEANU R. — Semnificația victoriilor românești la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice (2).
VAIDA I. — Cu privire la obiectivele mișcării de cultură fizică în anul 1957 (1).
VLAICU M. — Lotul olimpic romîn la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne (5).
VLAICU M. — Cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice de Vară — în cifre (7).
WITTEMBERGER K. — Despre modificările aduse regulamentului concursurilor de sărituri în apă (7).
ZLATE I. — Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: „cultură fizică", „educație fizică" și „sport" (8, 9).
ZUGRĂVESCU A. — Atletismul juniorilor și aportul asociațiilor sportive — prin prisma cifrelor (6).
* * * — 10 ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne (12).

PAGINI DE ISTORIE

BALINT B. și ZAJZON P. — Din trecutul mișcării de cultură fizică și sport muncitorești din Tg. Mureș (1).
KIRIȚESCU C. — Pe marginea unei cărți noi (2).
KIRIȚESCU C. — Educația fizică în Rusia prerevoluționară (12).

ÎNSEMNĂRI

BEER C. — Convorbire între un părinte și un antrenor (6).
BEER C. — A doua convorbire între un părinte și un antrenor (12).
COSTICĂ E. — De vorbă cu Piotr Denisenko (9).
HORN E. — Despre situația rugbiului pe plan internațional (9).
ROȘALĂ V. — Din experiența pedagogică a profesorului de educație fizică (5).
ZUGRĂVESCU G. — Antrenorii și educația sportivilor (3).
ZUGRAVESCU G. — Mai mulți sportivi pe stadioane (1).
ZUGRAVESCU G. — Pentru continuitate în activitatea sportivă de masă (2).

DISCUȚII

BARUCH E. — Să se respecte cerințele metodice în organizarea crosurilor de masă (11).
BĂIAȘU E. și BĂIAȘU N. — Propuneri pentru o programă minimală de studii pentru gimnastică, la clasele V—VII, în școlile insuficient înzestrate (6).
MANOLE A. — Un aspect al pregătirii timpurii în baschet (9).

MEDREA-CĂLIMAN I. — Problema specializării antrenorilor de atletism (9).
MOGOŞ A. şi BÎRJEGA M. — Pe marginea articolului „Sugestii cu privire la munca profesorilor de educaţie fizică în şcolile insuficient înzestrate" (1).
PARTHENIU AL. — Pe marginea articolului „Junghiul sportiv" (3).
PEROVICI C. — Pe marginea articolului „Principiile tehnicii moderne a schiului alpin" (2).
PODLAHA A. — Specializarea timpurie în gimnastică (1).
POPA N. — Pe marginea articolului „Jocurile dinamice factor important în perfecţionarea tehnicii" (9).
PREDEŢEANU TR. — Probleme actuale ale antrenamentului în gimnastică (5).
TUDOSE C. — Necesitatea unui lexicon sportiv romînesc (8).

RECENZII

BANĂŢAN O. — „Educaţia fizică în clasele I—IV" de NICOLAESCU E., BUSUIOC E. şi DĂNESCU S. (3).
BRAN E. L. — „O nouă tabelă de punctaj" de JEAN LETESSIER (9).
* * * — „Gimnastica acrobatică" de N. BĂJAŞU (9).
GEORGESCU M. — „Performanţă şi personalitate" de VIRGIL LUDU (8).
* * * — „Educaţia fizică în clasele V—VII" de DĂNESCU S., ISTRATE I., NICOLAESCU E. şi POENARU E. (4).
* * * — „Jocuri tentru copii şi tineret" de MUJICICOV N., BRANGA D. şi MUJICICOV C. (2).
KUNST I. „Handbal pe teren redus" de G. ZUGRĂVESCU (9).
* * * — „Pregătirea echipelor de handbal" de V. COJOCARU (3).
HARALAMBIE G. — „Studii experimentale asupra capacităţii de lucru în legătură cu sexul şi vîrsta" de PER-OLOF ASTRAND (11).

NOTE, BIBLIOGRAFIE, CRONICĂ

* * * — Articole şi materiale publicate în revista „Cultura Fizică şi Sport" în anul 1957 (12).
COSTICĂ E. — Printre profesorii de educaţie fizică (3).
* * * — Sesiunea de comunicări ştiinţifice (decembrie 1956) Bucureşti (2).
DARIE P. — 10 ani de activitate a col. sportiv al Şcolii medii nr. 1 din R. Vîlcea (7).
* * * — Sesiunea de comunicări ştiinţifice (decembrie 1956) Timişoara (2).
RUSSU ŞIRIANU GH. — Consfătuirea cu profesorii de ed. fizică din R. Vîlcea (4).
RUSSU ŞIRIANU GH. — La capătul unui an rodnic (7).
* * * — Rezultatele întrecerilor finale din cadrul Jocurilor Olimpice de Vară de la Melbourne — 1956 (2).
* * * — Din sumarele revistelor „Theorie und Praxis der Körperkultur" (R.D.G.), „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" (U.R.S.S.), „Kultura Fyzyczna" (R.P.P.) şi „Vîprosi na fiziceskata kultura" (R.P.B.) (1, 3, 5, 7, 9).
* * * — Regulamentul concursului iniţiat de revista Cultură Fizică şi Sport (1, 2).

KINOGRAME

LENŢ A. — O combinaţie în picioare executată de maestrul sportului Şazam Safiu în întîlnirea cu maestrul sportului Vladimir Rosin (2).
MITRA GH. — Unele elemente importante ale tehnicii ocolirilor paralele (3).
MITRA GH. — Cei mai buni săritori cu schiurile ai anului 1957 (12).
PODLAHA R. — Salt înapoi în echer de pe bară (11).
* * * — Tehnica celor mai bune jucătoare de tenis (Doris Hart: „Stopul pe rever", Maureen Connolly: „Lovitura din voleu de pe partea dreaptă" (4).
* * * — Tehnica lui Bob Gutowski (8).
TARASOV A. — Jocul portarului (1).
TATU T. — Aruncătoarea de disc Lukacs Paraschiva (9).
WITTEMBERGER K. — Analiza tehnică a săriturii răsturnate în poziţia echer (5).
ZIMBREŞTEANU GH. — Alergători cu start rapid (7).
ZIMBREŞTEANU GH. — Alergători rapizi dar care pierd teren la start (6).
ZIMBREŞTEANU GH. — Aşa a aruncat greutatea O'Brien la Bucureşti (10).

I. P. 2, c. 3792

CEI MAI BUNI SĂRITORI CU SCHIURILE AI ANULUI 1957

Fotografiile alăturate, prezintă pe cinci dintre cei mai buni „oameni zburători" ai anului: Uotinen (Finlanda), Ţakadse (U.R.S.S.), Bolkart (R.F.G.), Steinegger (Austria) şi Engan (Norvegia). Ele au fost luate cu ocazia celui de al 5-lea turneu de sărituri germano-austriac. Informăm cititorii noştri că acest turneu se organizează anual în patru localităţi — două în Austria şi două în R.F.G. — la date apropiate, la sfîrşit alcătuindu-se un clasament general prin cumularea punctelor obţinute în cele patru întîlniri.

În sezonul 1956—57 turneul a fost organizat în localităţile: Oberstdorf (R.F.G. 29 decembrie 1956), Innsbruck (Austria 30 decembrie 1956), Garmisch-Partenkirchen (R.F.G. 1 ianuarie 1957) şi Bischofshofen (Austria 6 ianuarie 1957), soldîndu-se cu următoarele rezultate:

Clasament general: 1) Uotinen (Finlanda) 962,8; 2) Kirjonen (Finlanda) 862,1; 3) Bolkart (R.F.G.) 853,6; 4) Werner Lesser (R.D.G.) 845,2; 5) Glass (R.D.G.) 827,3; Steinegger (Austria) 825.

Clasamente parţiale: Oberstdorf: 1. Uotinen (Finlanda), 2. Kallakorpi (Finlanda), 3. Brutscher (R.F.G.).

Innsbruck: 1. Şamov (U.R.S.S.) 2. Kamenski (U.R.S.S.), 3. Bolkart (R.F.G.).

Garmisch-Partenkirschen: 1. Kamenski (U.R.S.S.), 2. Kirjonen (Finlanda), 3. Uotinen (Finlanda).

Bischofshofen: 1. Kirjonen (Finlanda), 2. Kamenski (U.R.S.S.), 3. Şamov (U.R.S.S.).

Fotografiile sînt reproduse din revista austriacă „Schi Sport" 1956/57 nr. 3, care le publică în cadrul articolului „Cel de al 5-lea turneu de sărituri germano-austriac văzut de un alpinist".

Semnatarul articolului T. D. (Toni Dusia — n.a.), un teoretician şi practician al schiului cu renume mondial (actualmente îndeplineşte funcţia de şef al serviciului de propagandă în Federaţia austriacă de schi) — după ce-şi exprimă uimirea că săritorii sovietici se găsesc de acum în plutonul fruntaş, demonstrînd un stil modern mai corect decît înseşi iniţiatorii lui, finlandezii (autorul se referă la faptul că finlandezii au încercat practic pentru prima oară stilul avîntat cu braţele fixate înapoi), face cîteva aprecieri asupra tehnicii demonstrate de aceşti „oameni zburători". El arată precizia cu care săritorii reuşesc să prindă bătaia pe pragul trambulinei în momentul desprinderii: la o vi-

(urmare pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE:

Dr. E. Balogh, Prof. C. I. Bucur, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, Prof. Angela Filip, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Prof. E. Ghibu, Olga Holzer, Prof. I. Istrate, Prof. A. Kummer, Prof. Gh. Mitra, Prof. A. Nicu, Dr. C. Obraşcu, C. Perovici, L. Ropot, O. Schimmel, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. A. Vrabie, Prof. G. Zugrăvescu.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5.
Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

Munţii noştri îmbracă mantia imaculată de zăpadă, iar cabanele aşteaptă turişti, schiori, excursionişti şi pe toţi cei dornici de a admira frumuseţile munţilor iarna. (Foto. Gh. Epuran).

3 LEI

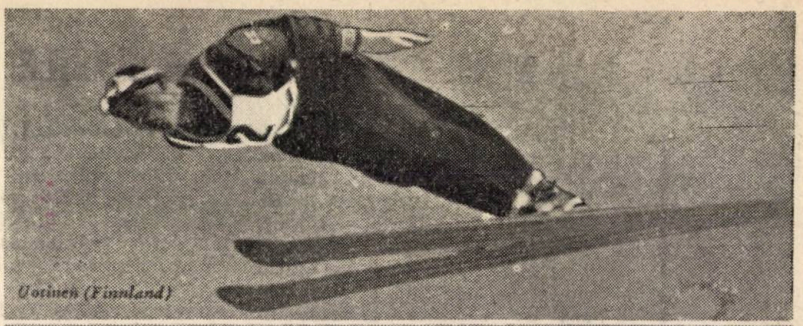
CEI MAI BUNI SĂRITORI CU SCHIURILE AI ANULUI 1957

(urmare de pe coperta a III-a)

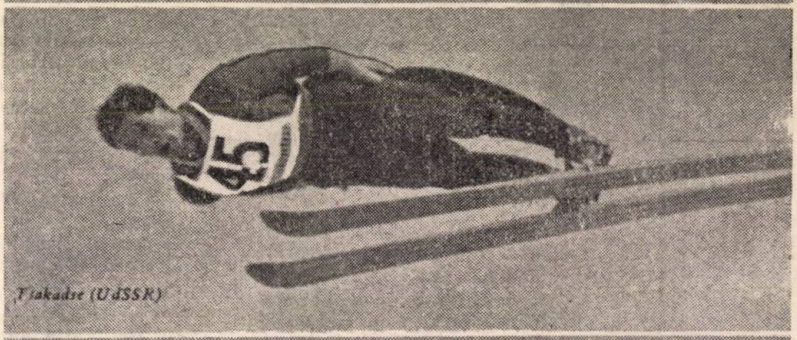
teză de 90 km/h dacă săritorul vrea să prindă pragul pentru a executa bătaia (de forța căreia depinde în mare măsură săritura), cu o exactitate de un sfert de metru, timpul în care trebuie să acționeze este de 1/100 dintr-o secundă. Săritorii buni reușesc să realizeze această desprindere cu o precizie de 10 cm, ceea ce înseamnă la viteza de 90 km/h a 250-a parte dintr-o secundă. Autorul se oprește apoi asupra poziției săritorului în aer care este „culcat înainte aproape paralel cu schiurile" și remarcă că îndoirea corpului din articulația coxofemurală a dispărut aproape total (a se vedea poziția lui Țakadse). Brațele duse înapoi — poziție frecventă la 4 dintre cei 5 săritori — indică după autor „renunțarea la ultima dovadă de precauție pentru a-ți feri capul"... „și numai cine renunță la acest ultim gest și își poate duce în timpul zborului brațele înapoi ca un șoim în timpul căderii, face parte din rîndul celor mai îndrăzneți". El arată că avantajele acestei poziții au fost descoperite cu multe decenii înainte de către ing. Strauman cu ajutorul tunelului aerodinamic.

După ce autorul afirmă că elita săritorilor o constituie azi finlandezii și sovieticii, uimindu-se de progresul rapid realizat de ultimii, își exprimă îngrijorarea față de eventualul asalt al sovieticilor asupra probelor alpine, în cazul cînd aceștia vor folosi aceleași metode de pregătire ca la sărituri. Autorul încheie spunînd: „Ce se va întîmpla de exemplu dacă superatleții ruși se vor antrena în Caucaz cinci ani consecutiv, după exemplul nostru? Nimeni nu poate spune".

Comentariu de *Gh. Mitra*

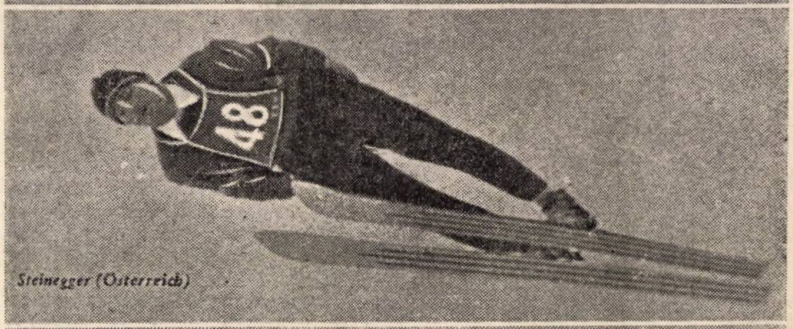


Uotinen (Finnland)

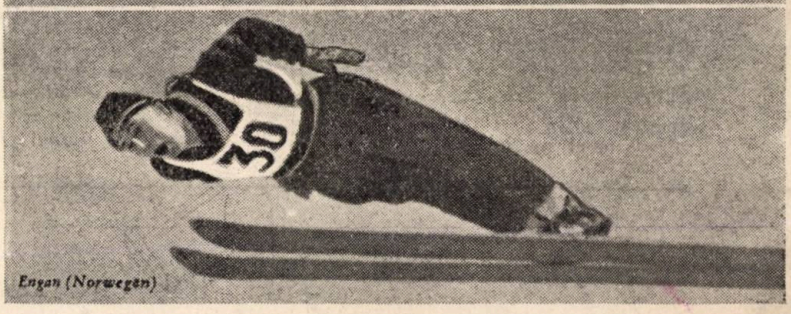


Țakadse (UdSSR)

Bolkart (Deutsche Bundesrepublik)



Steinegger (Österreich)



Engan (Norwegen)